

## 肩こりを伴う緊張型頭痛とは？

肩こりを伴う神経疾患で最も多いのは緊張型頭痛です。多くは、猫背や首が前に突き出るなど姿勢が悪いことで、肩や首の筋肉の緊張から肩こりや頭痛が起こります。そのため、姿勢を良くすることが大切です。肩甲骨の間にある筋肉の力が落ちると胸がすぼんでくるので、常によい姿勢を持続できなくても、時々胸を張るだけで肩こりの改善につながります。緊張型頭痛という筋肉の緊張を伴うと思われがちですが、心身症的な側面が強い場合もあり、筋肉の緊張が強くない人も存在します。頭痛の症状は、後頭部を中心に締めつけられるような痛みがあり、トツクトツクという拍動は感じません。



特徴は、朝起きた直後に頭痛はなく、一日の後半になるほど、だんだん頭痛や頭重が強くなることです。偏頭痛では頭痛発作が起きていない期間と比較的スッキリしますが、緊張型頭痛では症状が継続します。抑うつ性の頭痛では朝に最も症状が強く、午後に軽くなるという逆のパターンを示します。

## むずむず脚症候群



夜に脚がむずむずしたり、脚を動かしたくなったりして眠れない……もしくはすると「むずむず症候群」かもしれません。40歳代から増加し、60〜70歳代に最も多くみられるようになり、女性は男性の1.5倍多い傾向にあるといわれています。むずむず症候群には次の特徴的な4つの症状がみられます。

①脚の不快感や感覚と、脚を動かしたいという強い欲求がある ②じつとしている時に症状があらわれる、または強まる ③脚を動かすことで症状が軽くなる、または消える ④夕方から夜にかけて症状があらわれる、または強まる 時に夕方から夜間にかけて、太ももやふくらはぎがむずむずするような不快感が起こり、脚を動かさざるにいらなくなるのが特徴です。原因としては鉄の欠乏、神経機能障害などが考えられます。

## ストレス

ストレスという言葉は元々、物理学の用語で、物体にある力が加わった時に起こるひずみのこと指します。適度なストレスは生活していく上で必要不可欠なものです。過度なストレスは人体に様々な悪影響を及ぼします。高血圧や肥満などの身体的な症状として現れることもあれば、うつ病や心身症など精神的な症状として現れることもあります。つまり、同じストレスであっても、その人の受け方によって症状の現れ方は大きく異なるというわけです。ストレスによって現れる症状としては、疲れやすい、イライラする、頭痛、肩こり、下痢、便秘、不眠、食欲低下などがあり、自分で許容できる範囲のストレスであればコントロールすることはできます。



河北仙版 第6回私の新聞オナーイミヨコ入選作



スマートフォン <http://smartme.net/4193/>

参考書籍：武田素秋、エドエド誌、LJ健康ニュース

携帯サイト <http://katv.jp/4193/>

