

頭痛「我慢せず受診を」

大垣市民病院で公開講座



頭痛体操を実演する頭痛外来担当の古川宗磨医師
＝大垣市南瀬町、市民病院

西濃地域で唯一、頭痛専門外来のある大垣市南瀬町の市民病院で21日、頭痛の公開講座が開かれた。頭痛外来担当の古川宗磨医師が講話し、頭痛の原因や最新の治療法、予防に効果的と言われる「頭痛体操」などを紹介し、「たかが頭痛と我慢せず、一度受診して」と呼びかけた。

古川医師は名古屋大病院で末梢神経の病気を研究する一方、2022年の開設時から市民病院の頭痛外来で診療に携わっている。講座には市民らが来場。古川医師は原因疾患のある二次性頭痛の危険性を語り、特に危険なサインとして「突然起る、いつもと違う、初めての痛み」を紹介。

介。「特に皮膚や目、手足や言葉の異常もあれば、命に関わる脳血管障害の可能性がある。すぐに受診して」と訴えた。

続いて日本で1千万人が悩んでいるという片頭痛について紹介。まず痛みの頻度や程度、薬の服用の有無、生活への支障の程度などを確認して「自分の頭痛を正しく詳しく知って」と語りかけた。

その上で、天候や温度差、月経周期、ストレス、寝不足や寝過ぎなどが誘因とな

ると説明し、▽起床時間を固定化する▽朝食をしっかりと取る▽カフェインやアルコールをやめてみる▽スマホやゲームを制限—といった予防法を紹介した。

痛み止めを飲み過ぎることの注意点や、最新の予防薬「CGRP関連製剤」について解説したほか、予防法として腕を振る「頭痛体操」を実演。最後に「人知れず頭痛に悩む人がある。自分らしい日常を取り戻すために一度、医師に相談してほしい」と語った。(宮本寛)