

Dr.くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.27

耳の後ろが初めに痛くなる大後頭神経痛

頭痛にはいくつかの種類がありますが、緊張性頭痛と片頭痛がさしずめ二大横綱といえるでしょう。緊張性頭痛は、まるで鉢巻きをしたように頭が締めつけられるような痛みが特徴です。一方の片頭痛は、頭の片側がズキズキ痛みます。前兆として目がチカチカすることがあり、頭痛がひどくて嘔吐（おうと）することもあります。

頭痛はするけれど、このどちらとも症状が違うという方がいらっしゃるのではないのでしょうか。耳の後ろが痛くなることから始まり、痛む所が日によって違う。さらに痛みが鉢巻きのように横方向ではなく、後頭部から頭頂、頭の前の方へと縦に動く頭痛があります。これが、最近非常に増えている「大後頭神経痛」、いわば第三の頭痛です。

この病名を告げると、患者さんは一様に「え？ 神経痛が頭にもあるんですか」と驚かれますが、あるのです。耳たぶの裏側から横に指をすべらせていくと、髪の毛の生え際のあたりで骨の出っ張りに触れます。押さえると痛いはずですが、大後頭神経はそこを通過して上下に伸びています（図）。顔に痛みが出る三叉（さんさ）神経痛はよく知られていますが、三叉神経と大後頭神経はリンクしている。「大後頭神経三叉神経複合体」と呼ばれています。両者は親戚のようなものなので、大後頭神経痛では三叉神経の始点である目の奥が痛くなることもあります。

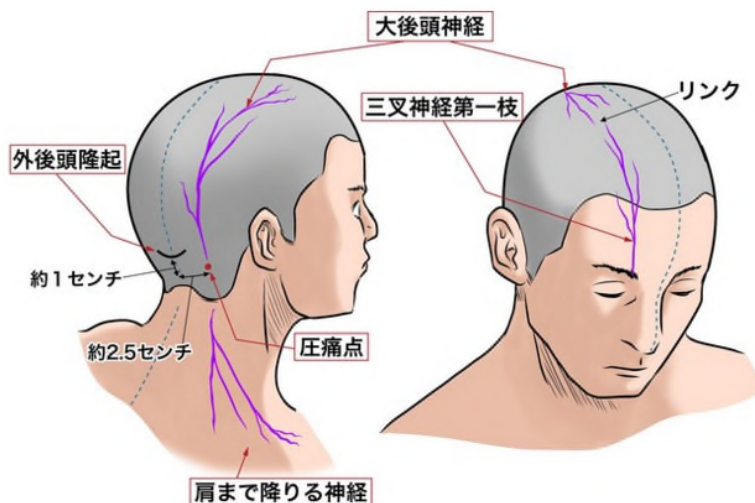
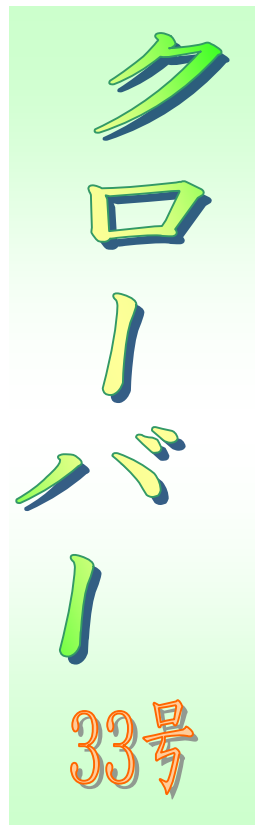


図 大後頭神経痛にかかわる神経（画=合同会社スリーベンス/花谷光礼）

大後頭神経痛の多くは姿勢が問題

大後頭神経痛が起こるいちばんの理由は、姿勢の悪さです。現代人はデスクワーク中の大半の時間、パソコンを使いますが、モニターを真正面ではなく、左右どちらかの前方に置いている人が多いようです。



発行元・・・くどうちあき脳神経外科クリニック
〒一四三・〇〇一六 東京都大田区大森北一・二・三・十
Tel・〇三・五七六七・〇二二六 Fax・〇三・五七六七・〇三二七
発行人・・・くどうちあき <http://www.kudochiaki.com/>

そんな人によく見られるのが、モニターを見るとときに体は正面を向いて首だけひねる、ゆがんだ姿勢です。これだと、顔を向けている側の大後頭神経は頭蓋骨（ずがいこつ）と頸椎（けいつい）に挟まれ、反対側の大後頭神経は引っ張られてしまい、どちらの場合も神経が興奮します。挟まれた側が痛む人も、引っ張られた側が痛む人もいますが、片側だけ痛む人が多いようです。

次に多い理由は人間関係など精神的なストレス、三つ目は天候です。大後頭神経痛は雨が降る前日に起こりやすく、雨が降ると治ります。

大後頭神経痛の検査と処方

診断は、脳の専門家には容易です。痛む場所や痛みが縦に移動することなどから大後頭神経痛と見当がつくので、脳腫瘍や変形性頸椎症などほかの病気ではないことを確認するためにMRI（磁気共鳴画像化装置）や頸椎X線検査をして、問題がなければ診断を確定します。

治療では薬を処方しますが、通常の消炎鎮痛薬は効きません。大後頭神経は三叉神経とリンクしていると前述しましたが、三叉神経痛の特効薬であるカルバマゼピン（製品名：テグレトールなど）が有効です。消炎鎮痛薬を1日3回、1週間飲んでも痛みがとれなかった人が、カルバマゼピンを夜1錠飲むだけで、翌朝から楽になります。もし、それが効かない場合は、痛む場所に局所麻酔薬を注射する神経ブロックを週1回のペースで何度か行うとたいいてい治まります。忙しくて病院に行く時間がない人は、いちばん痛いところを親指でぐっと5秒ほど押し離す、また5秒ほど押し離すということを繰り返すと、神経の興奮が抑えられて痛みが和らぎます。湿布薬を小さく切って、痛い場所に貼るのもいいでしょう。

香りを楽しむ ア～ロマン！ No.26 シダーウッド（アトラス）オイル

今年もあと僅かですね。今回のア～ロマンのテーマは“始まり”です。少し早いですが、新年を迎える準備としてシダーウッドをご紹介します。聖書に幾度も登場しており、寺院や船舶の建造や宮廷の建築等、防腐効果があったことから建築用材として中近東で何世紀にもわたって活用されてきました。また、儀式の薫香や化粧品、香水の原料にも大切な役割を果たしてきました。力・忍耐・確信のスピリットを持つアロマです。気持ちを切り替えて次に臨みたい方、自己確立を目指したい方等、まさに新たな始まりをサポートしてくれる香りです。

【科名】マツ科 常緑高木の針葉樹、樹高は40～50m、樹齢1000年以上【抽出部位】木部

【原産国】アルジェリア、モロッコ

【作用】体：抗菌・強壮（泌尿器系、神経系）・

収斂・利尿・去痰。むくみの軽減や、痰をきれやすくする作用があります。膀胱炎の方はベースオイルに希釈し下腹部をマッサージするとよいでしょう。心：鎮静・高揚。長期に渡る心配事や悲観的な感情、不安を軽減させ、内面の強さや勇気に気づかせ自信をもたらしてくれます。肌：脂性肌、ふけ、ニキビ等の症状を緩和させることから男性のスキンケアやヘアケアに、香りの的にもお奨めです。（※当院のヘッドマッサージのスプレーに使用中ですが、絶妙な甘さと爽やかさが好評です！）

アロマセラピーで皆様に笑顔の輪が広がることを願っています(^-^)/ 〈工藤〉



デイケア 元気だ脳！

「私、絵なんて描いたことないの」

「針もって縫ったりする事はよくやったのだけど・・・ こういうことは苦手」

デイケアの「五感でアート」に参加されている方の中には、このようなことをおっしゃる方が何人もいらっしゃいます。

・・・ですが、制作終了後は作品を仕上げた達成感と他の方の作品への興味で、皆さん、お顔は晴れやかです。「よくできましたー！」と元気におっしゃる方、「ステキね」「個性が出ているわね」と皆さんの作品に感心される方、ご自分の作品を誉められて「ありがとうございます」と頭を下げる方、恥ずかしそうに、でもうれしそうににっこりされる方、作品鑑賞会は和やかです。



〈紅葉を描く〉

「五感でアート」では臨床美術を行っています。臨床美術とは、独自のアートプログラムに沿った創作活動を行うことによって脳を活性化、認知症の予防・改善を目的として考えられたアートのことです。このアートプログラム、普段とはちょっと違ったモノの見方を提供、目・耳・鼻・手、時には舌といった五感を刺激し、「感じること」を大切にするすることで、アートに苦手意識を持っていらっしゃる方でも抵抗無く楽しめるよう工夫されています。



〈カラフルかぼちゃ〉

皆さんの表現力の豊かさにはいつも驚かされます。この色、どうやって作られたのだろう？ この表現、どうして思いつかれたのだろう？ 私の想像を遥かに超える皆さんの創造力に興奮、その集中力に脱帽、毎回たくさんのパワーと刺激をいただいています！ (臨床美術士 笠井)

院長コラム 30号

2015年12月より、当クリニックでは認知症早期発見 予防・治療センターを開設しました。私は開院以来、認知症を早期に発見して、適切な治療と予防のためのアドバイスができる癒しの場を提供することを夢見て参りました。センター長は、私の師の一人である田平 武(たひら たけし) 先生です。田平先生には、週に何回か、もの忘れの専門外来をお願い致しました。その外来は、田平先生により、昧神(まいしん)外来と命名されました。世界で初めて耳にする名前です。私は認知症専門医であるとともに、毎日皆さんの傍に待る主治医です。田平先生も、皆さんの傍らにいる専門医です。皆さん、どうぞよろしくお願ひします。

田平先生の自己紹介 “もの忘れ(昧神)外来”

人が歳をとって耄碌(もうろく)し分別がつかなくなった状態を、江戸時代には「恍惚(こうこつ)」といいました。明治に入りこれは「癡狂(ちきょう)」とされ、大正以降「痴呆(ちほう)」となり、2004年厚生労働省は「認知症(にんちしょう)」という言葉に統一しました。私がかねてからこの認知症と呼ばれる病態は、脳が暗くなった状態のように感じており、どこかを直せばまたパツと明るくなるような気持ちを抱いております。ちょうどラジオの真空管が1本切れて、それを交換するとまた鳴り出すような感じですが。認知症の人を支える・お福の会では「月が欠けているように見えても、月が丸いことに変わりはない」と表現しており、同じような考えをもっておられます。曖昧(あいまい)という字はどちらも暗くてはっきりしない状態をいい、神は精神を表す言葉でもあり、それは脳です。私は認知症と呼ばれる状態は脳が暗くなってはっきりしない状態であると思ひ、「昧神(まいしん)」という言葉がふさわしいと思ひております。いつかきっと明るくなってはっきりする日が来るであろうという気持ちを込めてこの言葉を使い、「昧神(まいしん)」で苦しんでおられる方に接していきたいと思ひます。

田平 武



1970年 九州大学医学部卒業、神経内科学専攻
1974-77年 米国 NIH, NINCDS 留学
1982年 九州大学医学部附属病院神経内科講師
1983年 国立武蔵療養所神経センター部長
2001年 国立療養所 中部病院 長寿医療研究センター長
2004年 国立長寿医療センター研究所長
2009年 順天堂大学大学院医学研究科
認知症診断・予防・治療学講座客員教授
2015年 東京医科歯科大学 神経内科学講座 非常勤講師

田平 武 センター長