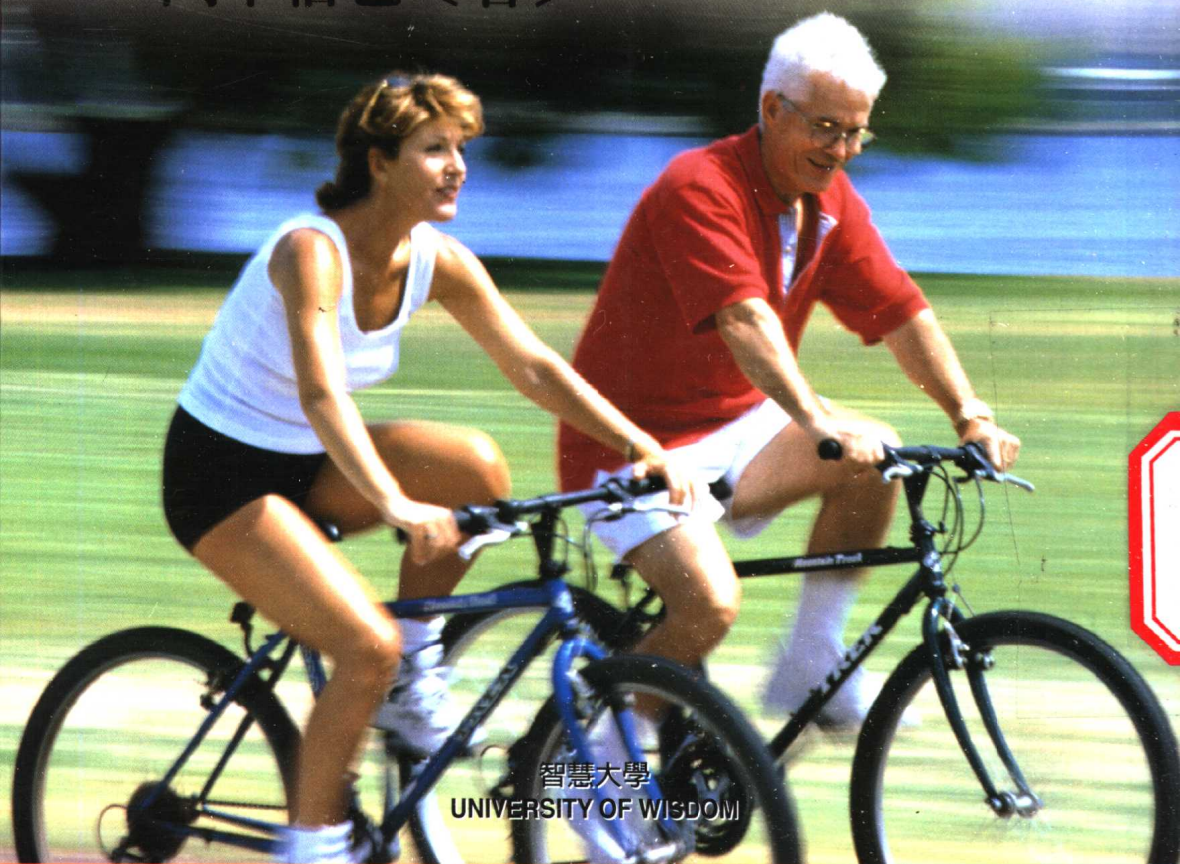


——獻給因為頭痛而煩惱的人

輕輕鬆鬆 消除頭痛

● 間中病院院長

間中信也〔著〕



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

輕輕鬆鬆消除頭痛！／間中信也著．一初版．

—臺北市：智慧大學，2000〔民89〕

面；公分．—（健康人生；23）

ISBN 957-754-822-9（平裝）

1. 頭痛

415.9

89012998

健康人生 輕輕鬆鬆消除頭痛！

NT\$200

間中信也／著

2000年10月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真 (02) 3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人／翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F * 電話 (02) 2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院正對面）

電話／(02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-822-9

『頭痛はこわい』（間中 信也 著）

ZUTSU WA KOWAI by Shin'ya Manaka

Copyright ©1998 by Shinya Manaka

All rights reserved

Original Japanese edition published by Kawade Shobo Shinsha.

Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha

through Japan Foreign-Rights Centre / Bardou-Chinese Media Agency

間中病院院長
間中健信也〔著〕

輕輕鬆鬆 消除頭痛！

因頭痛而痛苦的你

看了本書之後就能夠一掃陰霾

——前言

現在對於頭痛的瞭解和治療法進步了很多，但是遺憾的是，仍然有許多人無法享受到這種進步。頭痛嚴重時必須向學校或公司請假，不能做家事，只能躺在床上——我想這些人一定非常痛恨頭痛吧！該怎麼做才能逃離頭痛的夢魘呢？

街頭巷尾流傳著「不景氣就會頭痛」的說法。頭痛可以說是煩惱的代名詞。

但是，即使沒有煩惱的事情也會頭痛，甚至會痛到在地上打滾。看似小毛病，但卻可能是會危及生命安全的頭痛。頭痛患者不斷出現，但是卻沒有明確的症狀。

大部分的頭痛都是「小毛病的頭痛」，但是有些則隱藏著重要的病因，有可能是「危及生命安全的頭痛」。因此，許多醫師都說頭痛很難應付。

對於頭痛患者而言，另外還有一個煩惱就是，周圍的人不瞭解頭痛的痛苦。這種疼痛只有本人才能夠瞭解。本人甚至痛到站都站不住，可是周圍的人卻不瞭解，因而受到

不當的待遇。

在職場很多人會說「頭痛只是心情的問題」，甚至有的人會說是「偷懶病」。有些明明是嚴重的頭痛，可是醫師卻說「沒什麼關係」。

不只是患者及其周圍的人，就連醫師都覺得宛如墜入五里霧中的頭痛。本書就將為各位掃除頭痛的陰霾，按照目前頭痛研究的極限來探討頭痛的真相、危險頭痛與安全頭痛的分辨方法，以及與頭痛的相處法及治療法等。

對頭痛感興趣的人、有頭痛煩惱的人，或是對頭痛感到不安的人，希望本書能夠成為你的指南書。

目 錄

序 章

頭痛的震央是在 頭的哪個部分？

何謂頭痛？／16

良性頭痛與惡性頭痛／17

各種頭痛／20

頭痛的原因／21

來自頭中的危險訊號／23

利用天氣來比喻頭痛……／25

因頭痛而煩惱的人有多少呢？／26

國際頭痛分類的13個項目／28

你的頭痛沒問題嗎？——利用「頭痛診斷表」自行檢查／29

第1部

良性頭痛（機能性頭痛）

1

跳痛……**單側疼痛的偏頭痛**

偏頭痛就是一邊頭痛？／43

偏頭痛自古以來就使人類痛苦／44

年輕女性較多的頭痛——偏頭痛的簡介／46

「頭痛包頭巾」有效的理由／49

宿醉的頭痛來自何處？／52

引起偏頭痛的原因／52

通知會出現偏頭痛的身體危險訊號／54

具有前兆的典型偏頭痛／55

前兆與希臘神話的關係／57

典型偏頭痛的簡介／58

偏頭痛患者具有以下性格／59

偏頭痛會遺傳嗎？／59

偏頭痛會持續一生嗎？／60

有人因偏頭痛而失去生命／60

2

為什麼會引起偏頭痛？／61

如何逃離嚴重的偏頭痛？／64

頭痛患者的同志阿斯匹靈的真相／66

減輕疼痛的高明服用藥物法／67

選擇何種市售藥較好？／68

偏頭痛的特效藥——酒石酸麥角胺／68

在發作的顛峰期有效的最新治療藥／71

預防偏頭痛的藥物／71

維他B₂療法備受注目！／73

「因赤字而頭痛」，

壓力所引起的緊張型頭痛

孫悟空也有這種頭痛的煩惱嗎？／75

有如雞肉雞蛋飯的緊張型頭痛／76

一半以上的頭痛原因都是緊張型頭痛——緊張型頭痛的簡介／78

引起緊張型頭痛的原因／79

緊張型頭痛會拖得很久，所以很麻煩／80

3

令你痛苦的群發頭痛

- 鐵達尼號與緊張型頭痛的因緣／81
- 阿癩與未來人有超頭痛的宿疾嗎？／83
- 緊張型頭痛與偏頭痛的區分方法／84
- 緊張型頭痛的治療與預防方法／86

令尼采煩惱的群發頭痛／88

20～30 餘歲的男性較常見的頭痛——群發頭痛的簡介／89

眼睛深處產生激痛的頭痛真相／90

治療群發頭痛的方法／91

趕走大舉來襲的頭痛藥物／92

與三叉神經痛類似，所以要注意／93

4

其他頭痛的原因

冰淇淋頭痛——你有這樣的經驗嗎？／95

第2部

惡性頭痛（症候性頭痛）

5

這種頭痛需要立刻動手術

這種頭痛需要立刻動手術／107

石器時代激烈頭痛的治療／108

蛛網膜下出血的頭痛——最可怕的頭痛／110

腦腫瘤的頭痛——凱撒也受到此種頭痛的攻擊／114

熱狗頭痛——並不是因為嘴巴張得太大／96

味精症候群——吃後20～30分鐘會出現／97

宿醉的頭痛——如何抑制宿醉的疼痛？／97

缺氧——在擁擠的人群中和空氣不流通的場所要注意／98

飛機頭痛——在空中突然頭痛／99

性交時的頭痛——很多人都有的難以啓齒的煩惱／101

鬧鐘頭痛——每次都會定時出現／103

慢性硬膜下血瘤的頭痛——輕微的撞擊可能會致命／116

6

由內科疾病而引起的不容忽視的頭痛

這種頭痛是與生命安全有關的疾病的SOS／119

髓膜炎——頭痛伴隨發燒的症狀，則須疑似髓膜炎／120

顫動脈炎——老人頑固的頭痛可能是顫動脈炎／121

睡眠時無呼吸症候群——有嚴重打鼾現象者出現頭痛時，要疑似是這種疾病／122

高血壓患者不可因為頭痛的症狀較少而安心／124

低血壓患者容易有頭痛的煩惱／125

無法使腦浮起的低髓液壓／126

眼、耳、鼻、頸及身心……

全都和頭痛有關

7

眼睛異常——些微小事都和頭痛有關／128

耳鼻的疾病——因為接近腦，所以頭痛較多／131

頸關節症——20歲層的女性較多見，需要多注意／133

8

老弱婦孺容易出現的欺負弱者的頭痛

- 頸部異常——揮鞭式損傷症、肌肉僵硬等等／134
枕部神經痛——僅僅頭髮被碰觸都會覺得很不高興／136
憂鬱狀態——止痛藥對於抑鬱性頭痛無效／137
止痛藥服用過度會陷入頭痛地獄／139

9

出現這些症狀要立刻去醫院

- 兒童的頭痛——小孩也會「頭痛」嗎？／142
女性的頭痛——60%的女性在月經前和月經期間會出現頭痛／146
老人的頭痛——這些症狀一定要接受診治／149
- 危及生命安全的頭痛的14項危險特徵／151**
「看似惡性頭痛的良性頭痛」與「真正的惡性頭痛」／153
何時要看醫師？／156
頭痛時，應該要看「哪一科」？／157

第3部 預防與治療

聰明患者的問診表／158
在醫院接受的診察・檢查／159

10

向頭痛說再見的 預防法與急救對策

不安與頭痛會攜手同行／163
預防「偏頭痛」的暗示／165
減少「緊張型頭痛」的方法／170
減輕「群發頭痛」的方法／173
知道以後就能夠安心的「頭痛急救對策」／173
從事電腦作業的人要注意的事項／176
科技壓力的預防與治療／177
閃避壓力——不要太過努力／179

對於頭痛有效的服用藥物的方法、 不依賴藥物的治療法

如何服用止痛藥比較有效呢？／182

必須注意的消炎止痛藥的副作用／183

克服頭痛的「3個R」／185

不良的姿勢是頭痛的大敵／186

對於頸部、肩膀痠痛、眼睛疲勞有效的穴道刺激／187

短時間內有效的「頭痛體操」和「肩膀痠痛體操」／189

消除壓力的「心靈韻律體操」／191

放鬆肌肉緊張的「自律訓練法」／193

提昇放鬆度的「肌肉漸進鬆弛法」／195

後序／199

序章

頭痛的
哪個部分
震央是在