

頭痛の最新情報

Ver.4 (平成 24 年 8 月)

今回の資料は、内容を大幅に改訂いたしております。ぜひお手元においてご活用ください。また、不明な点がございましたら、お気軽に白鳥医師にご相談ください。

今の頭痛診療にあなたは不満はありませんか？頭痛を伴う病気にはどんなものがあるでしょうか。代表的な頭痛の種類と対策を、ご紹介しましょう。

慢性か、いつもと違う頭痛か？症状により「何科にかかればいいのか？」がわかる！

頭痛がしたら、まず考えるのは「1次性頭痛か2次性頭痛か」ということです。1次性頭痛は頭痛そのものが病気の場合。2次性頭痛は何らかの病気の症状として起こる頭痛です。

2次性頭痛の原因は、軽い風邪から脳の病気によるものまで多岐にわたりますが「いつもと違う、または初めての頭痛」という特徴があります。(表1上)のような症状が現れた場合、今すぐ病院にかかり、診察をうけましょう。「何科にかかればいいのか？」あくまでも目安ですが、表(表1下)にしました。

いわゆる「頭痛持ち」のあなたは1次性頭痛です。代表的なものに「片頭痛」「群発頭痛」「緊張型頭痛」「小児頭痛」「薬物乱用頭痛(慢性連日性頭痛の一つ、2次性頭痛ですが便宜上ここに分類)」があります(表2)。

表1

2次性頭痛の特徴

- 突然の頭痛
- 今までに経験が無い種類の頭痛
- 頻度・程度が増していく
- 50代以降に初発の頭痛
- まひやしびれがある
- がんや免疫不全など全身の病気がある
- 熱が続く、首が硬い
- 眼球を圧迫すると痛む

1次性頭痛

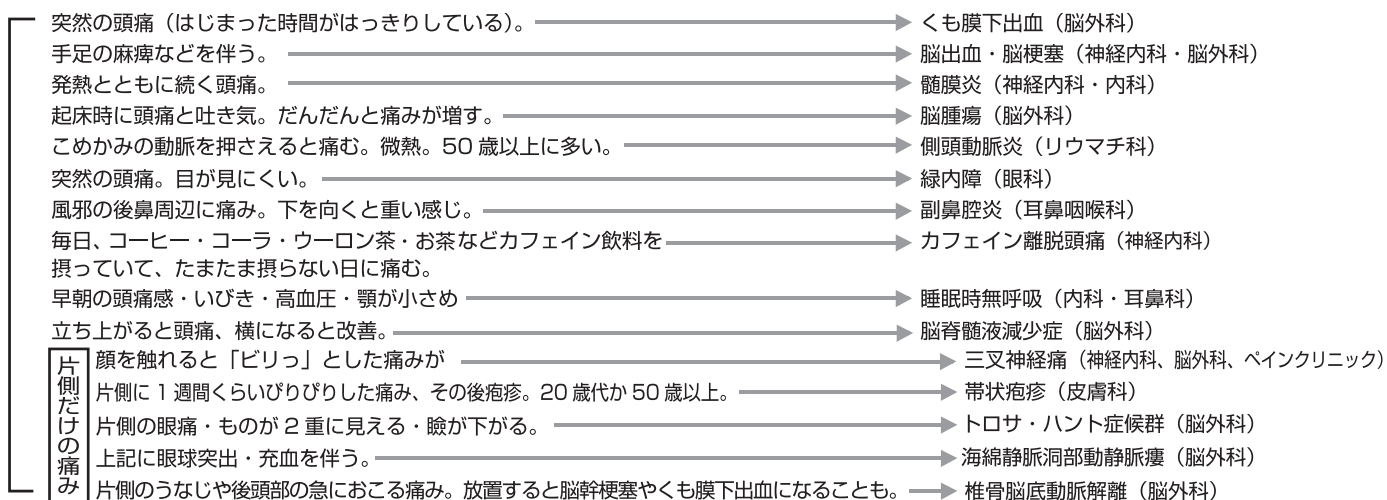
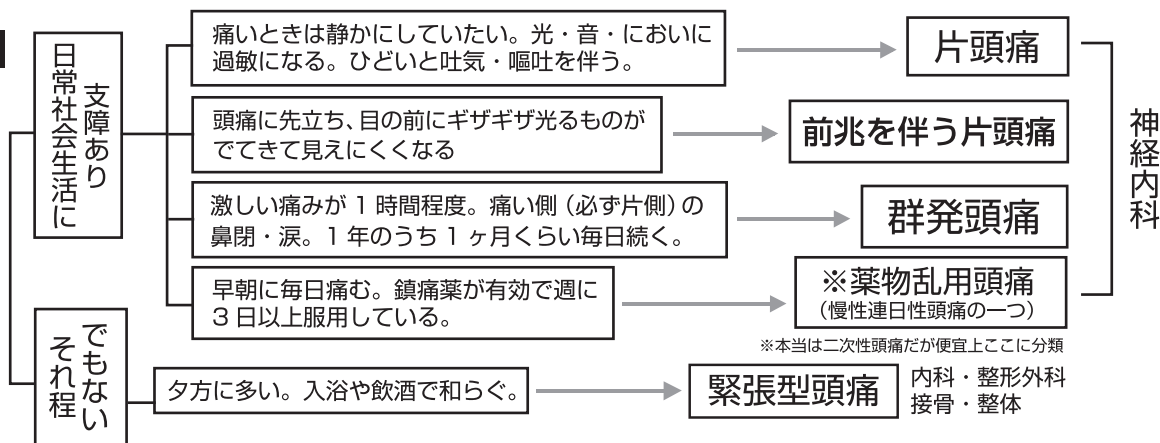


表2

1次性頭痛



脳検査・治療センター 頭痛・「物忘れ」診療

内科・神経内科
リハビリ科・小児科



白鳥内科医院

ご予約は ☺
お電話にて今すぐ



時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前8:30~12:30		○	○	○	休診日	○	○	○	○
午後3:30~6:30		○	○	午後休診		○	午後休診		

〒430-0814 浜松市南区恩地町192番地

☎053-427-0007

●診療受付時間 日曜・祝日診察 (木曜・第5日曜休診)

1次性頭痛の持続パターン、特徴は、次のページもご覧下さい。➡

三大1次性頭痛とは？

頭痛のとき、静かに寝ていたいと思いませんか？

1次性の中でも特に多いのが「片頭痛」。比較的女性、それも20～40代に多く、遺伝することも。年や月に数回、頭の片側または両側に、脈打つような痛みや重い感じがします。

片頭痛のきっかけは、天気の変わり目、生理前後、ほっとしたとき（休日）、睡眠不足、寝すぎ、1時間以上の昼寝、強い光、旅行、飛行機、激しい運動、人ごみ（買い物）、たばこや香水などの匂い、低血糖（食事を抜く）、チョコレートなどの食べ物、食べ過ぎ、飲酒、花粉症、副鼻腔炎、貧血、疲れなど。

予防法としては、可能な限り、きっかけを避けること。特に睡眠不足、逆に寝すぎでもなりやすいので、規則正しい生活を。低血糖も原因に。食事は毎日同じ時間にしっかりと取りましょう。肩こりに引き続き頭痛がする方は、ストレッチを定期的に行います。頭痛診療の目標は、「頭痛があっても、日常生活を快適に過ごすことができる。痛み止めを使うのを1ヶ月で5～6日におさえる。」ことにあります。生活習慣の改善だけで、その目標が達成できる方もいます。

片頭痛の予防に役立つ食物は？なってしまった時の対策は？

食事は、マグネシウムやビタミンB群の摂取が予防になります。マグネシウムは、ひじきや黒豆、黄緑色野菜に多く含まれます。生理時に頭痛と便秘になる方は、便秘薬のカマ（酸化マグネシウム）を服用すると一石二鳥。肌荒れ・口内炎を伴う方は、ビタミンB製剤を服用するサインだと思ってください。

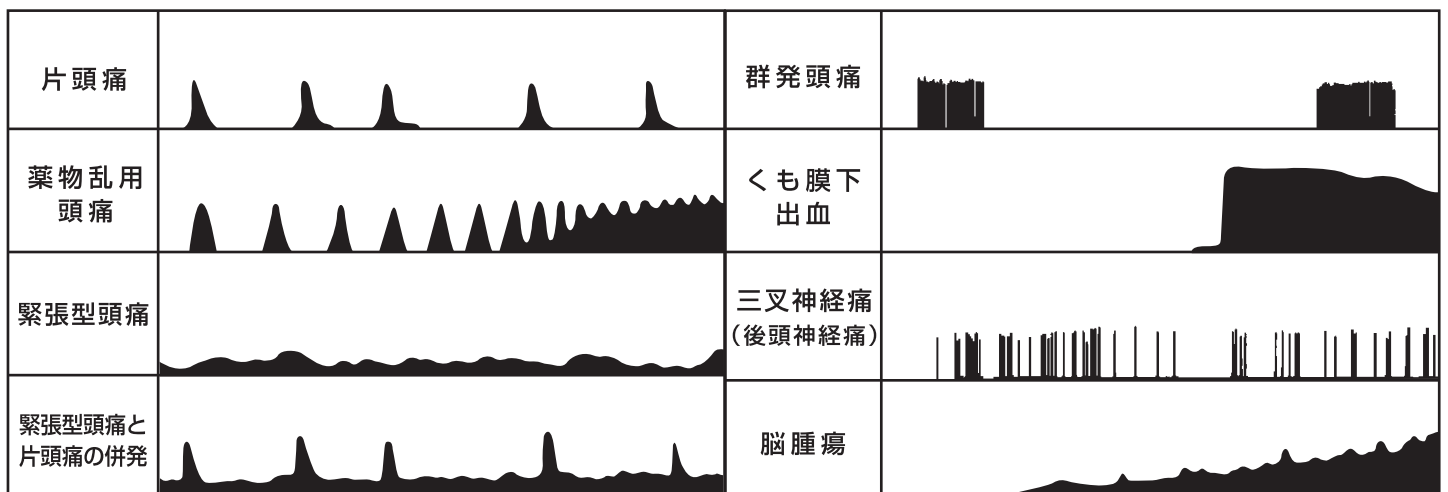
片頭痛時の対策としては、暗くて静かなところで休む、寝る、痛むところを冷やす、こめかみを押さえる、など。片頭痛は、緊張型頭痛と違い、温めるとかえって悪化することが多いので注意！

片頭痛のあなたに共通する性格とは？

片頭痛のあなたは、どんな性格をお持ちですか？「我慢していて最後に爆発する」性格ではないでしょうか？その性格を改善する工夫をし、「以前ほど頭痛がおこらなくなった」とおっしゃる先輩もいます。

片頭痛があると、4～6倍、うつ病やパニック障害になりやすいというデータがあります。逆に、うつ病の8～9割に何らかの頭痛が。だるさ、食欲低下、体重変化、不眠はありませんか？片頭痛とうつ病は、隣り合わせ。うつ状態の強い方にはメンタルクリニックをご紹介します、並診することもあります。

図1 頭痛の持続パターン



なぜ、片頭痛を放置すると危険なのか？近年、片頭痛の治療が進んだ秘密

片頭痛があることで女性は「MRI 上 4 倍脳梗塞が増え、ピルを服用することにより 7 倍、喫煙で 9 倍、喫煙とピルの両方で 10 倍に増える」というデータがあります。(特に、前兆のある片頭痛の場合は、ピルの服用は禁忌。) 狭心症や心筋梗塞が増える、というデータも。だから、我慢は禁物。適切に頭痛薬や予防薬を使用しましょう。頭痛時には、トリプタン製剤が特効薬です。飲み薬のほか、吐気の強い方や、痛みが急激に起こる方、朝、片頭痛で目が覚める方には、10 分程度から効果が生じるイミグラン点鼻薬・自己注射薬の選択肢もあります。

妊娠・授乳中の治療ガイドラインは、公式サイト(頭痛の治療 .com) 頭痛相談室その 11 をご参照ください。



イミグランの在宅自己注射。
吐き気や頭痛が強いつきに有効です。



自分で簡単に、太腿に打つことができます。

鎮痛薬、市販薬の飲みすぎにご注意

最近注目されているのが「慢性連日性頭痛」です。これは片頭痛のような痛みが毎日続く病気。年間、片頭痛の 2.5%が慢性化し、(1) 年齢(高齢) (2) 薬物・カフェインの過剰摂取 (3) 頭痛の頻度 (4) 女性 (5) 肥満 (6) 経済状況 (7) 睡眠時無呼吸・脳脊髄液減少症 (8) 精神疾患の合併 (9) ストレスの多い生活 (10) 独身、が関係し、これらの軽減も重要です。なかでも鎮痛薬の飲みすぎが原因の一つとして挙げられています(薬物乱用頭痛 MOH)。月 10 日(10 回ではない)以上鎮痛薬を服用する方はご注意ください。70%以上の方は、適切な治療で改善します。

「MOH」になるパターンには、ふたつあります。一つには、考え方のクセで「頭痛で家事ができなくなると困る」と考え、どんどん薬がふえるパターン。もう一つは、特に整形外科などで「緊張型頭痛」と診断(誤診)され、痛み止めを毎日処方され、思いがけず薬物乱用になるパターン。整形外科のドクターは、リウマチなどで痛み止めを毎日処方することがあるため、不用意に処方してしまうこともあるようです。MOHは、片頭痛、緊張型頭痛に次いで 3 番目に多い慢性頭痛。女性に多く、前兆のない片頭痛、不規則な食事、カフェインのとりすぎ、依存症、運動不足に関連しています。以前は市販薬の乱用が主でしたが、最近では、クリアミンやトリプタンなど医原性の乱用も目にするようになりました。

しかし、片頭痛の予防に用いられる「デパケン」を服用すると、アラ不思議。30 年来の薬物乱用頭痛が、4 日目にはスッキリ治ってしまった方も数多くいらっしゃいます。薬物乱用頭痛が治ってから、本来の片頭痛治療を開始します。ただし、デパケン服用中は妊娠してはいけないことにご注意。服用期間は 3~6 ヶ月のことが多く、最低 2 か月は試す必要があります。

図2 頭痛ダイアリーの利用は必須 頭痛ダイアリー

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)
		午前	午後	夜		
/(月)	痛薬	—	—	—	—	
/(火)	痛薬	—	—	—	—	
/(水)	痛薬	—	—	—	—	
/(木)	痛薬	—	—	—	—	
/(金)	痛	—	—	—	—	

頭痛のパターンがわかることにより、診断と治療に欠かせないツールです。痛み止めを何回使ったかの把握にも役立ちます。

また、MOH は 1 年間で 41%と再発しやすく、治癒しても 1 年間は通院を続けることがお勧めです。頭痛ダイアリーを用いて薬物服用回数をこまめにチェックすることが、再発予防に有効だからです。公式サイト（頭痛の治療.com）に体験談多数、ご参照下さい。

MOH と、慢性片頭痛が区別のつきにくいことも最近では増えました。この場合は、頭痛薬の服用タイミングがわかりにくいことが多く、やはり予防薬を一助とします。デパケン以外には、トリプタノール（抗うつ剤・うつ状態が併存する方）やブロプレス（降圧剤・血圧が高めの方）、トピナ（抗痙攣剤・デパケンと併用）を用います。

片頭痛に合併することのある頭痛とは？

目の周囲、側頭部、頭頂部に針で刺すような瞬間的な痛みが生じるのは、「一次性穿刺様頭痛」。神経痛と痛みの性質は似ていますが、三叉神経や後頭神経とは場所が違い、痛む場所が移動することで区別します。ひどければインテバンを使用します。

頭の片側だけに、中等度の痛みが連日おこるのが「持続性片側頭痛」。目の充血や流涙、鼻詰まりなどをともなうことがあることで、慢性片頭痛とは区別します。これもインテバンが効果あり。

朝から「頭が痛い」と言って、学校を何回も休んだ！ わが子は不登校になったのでしょうか？

「小児頭痛」。子供でも、片頭痛は珍しくないという説が、現在では有力。乗り物酔いしやすい子、周期性嘔吐症（*自家中毒、2～6歳くらいまでに多い）の子も、片頭痛の一種と考えられています。片頭痛の説明で「遺伝すること」とお伝えしたことを、覚えていますか？自家中毒のお子さんや、朝から「頭が痛い」というお子さんをお持ちのお母さん。あなたが片頭痛だったら、あなたのお子さんも片頭痛の可能性が高いのです。「うちの子が不登校になっちゃった」などと、早合点しないように。子供のころは、痛みの表現が苦手です。

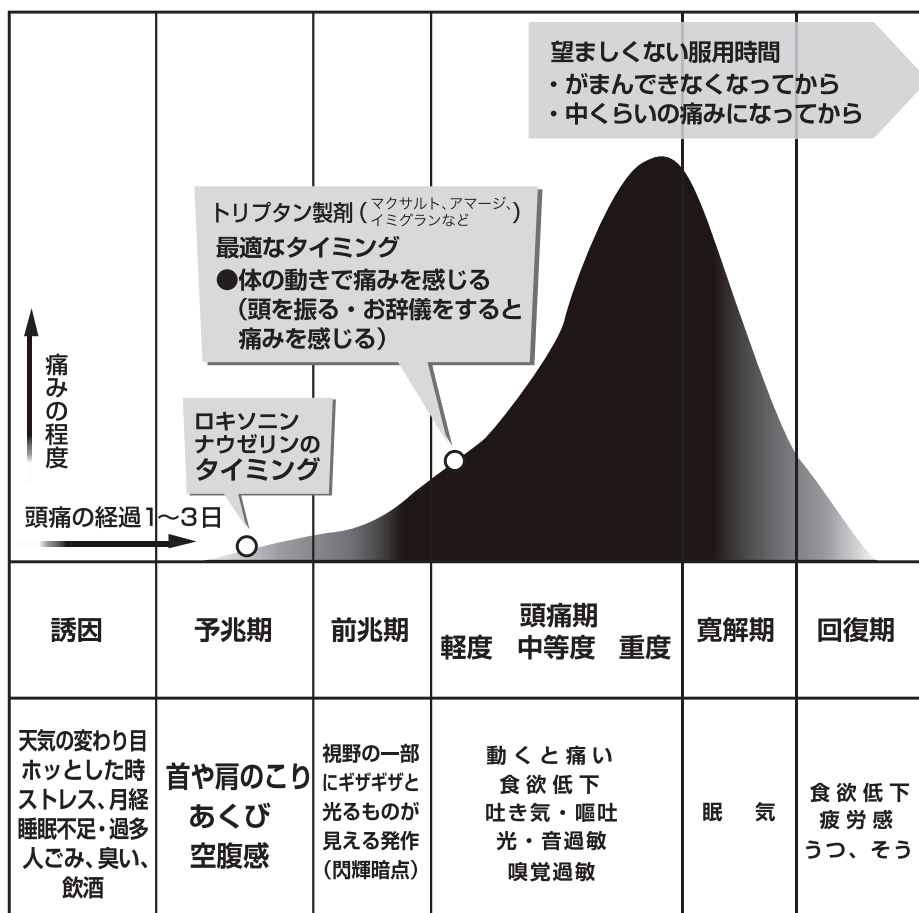
小児の片頭痛には、イブプロフェン、カロナール、ゾーミック、イミグラン点鼻も含めて有効。学校で痛くなる子には、学校の先生に相談し、学校でも頭痛薬を飲めるように環境整備をすることが大切です。予防薬は、小学校まではペリアクチンを用いますが、熱性痙攣のあるときには禁忌。小児の片頭痛は、簡単に治る場合と、不登校などの社会不適応を伴い難治の場合と、ふたつにはっきり分かります。発達障害をともなうことが疑われる場合は、子どものころの診療所を紹介しています。

女の子の場合、「小児頭痛が、初潮をむかえるころに典型的な片頭痛となり、それが、閉経期になると緊張型頭痛になる」ことも、しばしば経験します。

まれですが、もやもや病やアーノルド・キアリ奇形の頭痛も経験します。後者は咳きこんだりいきんだりしたときに頭痛が起こるのが特徴。これは、頻度の低い2次性頭痛です。

*自家中毒 疲れてご飯を食べずに寝た後、何回も嘔吐を繰り返してぐったりする病気。
つまり、睡眠と低血糖が関与したり、脳波異常をともなうことがあるなど、片頭痛と似ています。

図3 片頭痛の経過と服薬タイミング



片頭痛の経過

- 誘因** 片頭痛には「誘因」があることが多いので、それら避けるようにしましょう。
- 予兆** 首や肩のこりがある場合、緊張型頭痛と混同しない事が重要です。
- 前兆** 前兆のある片頭痛は全体の10~20%。前兆に加えて麻痺がある場合は、要注意(トリプタン禁忌)です。

ロキソニン・ナウゼリンの服薬タイミング

予兆期に服用。
ロキソニンは、代表的な鎮痛薬。ジェネリックを利用することも。
ナウゼリンは、ロキソニンの吸収を助け、嘔気を予防する働きがあります。
ロキソニンとトリプタンを同時に服用することで、効果が出る方もいます。

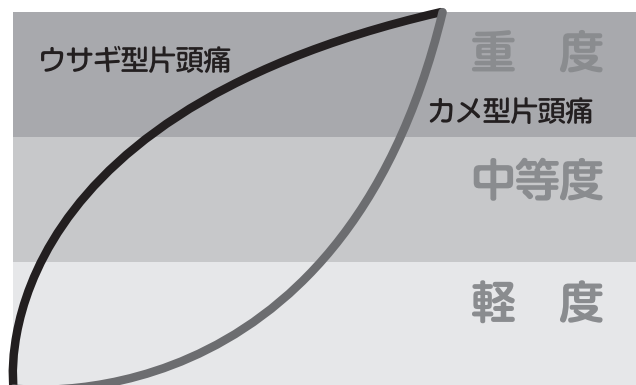
図4 下記の動作で痛みが増す時がトリプタン服薬のめやす



トリプタンの服薬タイミング

頭痛期に入り、痛みが始まったらすぐに服用することで高い効果が得られます。
痛みが30分位でピークに達する「ウサギ型片頭痛」と、時間をかけてジワジワ痛くなる「カメ型片頭痛」では、お薬を使い分けます。
短時間で痛みがピークに達する「ウサギ型片頭痛」では、アロディニア(普段では気にならない程度の刺激で、痛みや不快を感じる状態)が20分程度で生じることがあり、その前にトリプタンを服用することが大切。なぜならアロディニアが生じると、トリプタンの効きが悪くなるから。
月経時に頭痛が集中する方は、月経の時に朝晩アマージ(長く効くトリプタン)を0.5錠づつ服用すると効果が得られることも。
※「頭痛ダイアリー」を活用すると、頭痛薬の服薬タイミングが上手になります。

図5 あなたの片頭痛は「ウサギ型」それとも「カメ型」?



日常生活に支障をきたすほどではないが、毎日続く不快な頭痛とは？

「緊張型頭痛」は、締め付けられるような痛みが毎日のように続きます。ストレスやパソコンでの作業も関係。緊張型頭痛で投薬が必要な場合は、鎮痛剤ではなく、トリプタノールを使用します。

緊張型頭痛の親戚には、「新規発症持続性連日性頭痛」があります。頭痛持ちでない方に、ある日突然、締め付けられるような頭痛が起こり、毎日続きます。緊張型頭痛とは、発症日がはっきりしている点、3か月以上毎日起こる点が違います。この場合も、トリプタノールを用いますが、自然と治ることも多いようです。したがって、脳脊髄液減少症や脳腫瘍ではないことをきちんと確認することが、より大切です。

珍しいが、男性に特に見られる頭痛とは？

「群発頭痛」は、片頭痛とは逆に、20～40代の男性に比較的に見られる頭痛。お酒がきっかけでなることも。夜間に多く、片方の前頭部が激しく1時間程度痛むのが特徴です。「目がえぐられる痛み」と言います。上顎の奥が痛むと、歯痛と勘違いして歯医者で歯を抜いてしまう方がいるほど。発作の頻度は、2日に1回から1日に8回まで。群発頭痛は、一ヶ月程度続くのが一般的。最近では女性にも増えました。予防薬には、ワソラン・デパケンを用い、発作時にはイミグラン点鼻・自己注射を用いることが多い。

群発頭痛の親戚には、「発作性片側頭痛」・「結膜充血および流涙をともなう短時間持続性片側神経痛様頭痛発作」があります。発作性片側頭痛は、20～30分と群発頭痛より短い頭痛が、1日5回以上起こるのが特徴。圧倒的に女性に多く、インテバンが特効薬なので、女性の群発頭痛で、イミグランの効きが悪い時に疑います。

これら、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛の3つが「三大1次性頭痛」です。


20代から50代の、頭痛女子に『頭痛専用サイト』ができました。

詳しくは
パソコンで

頭痛の治療.com

検索

簡便には
携帯電話で



携帯電話のカメラを
バーコードリーダーに設定し
<<<QRコードを読み込む
もしくは、<http://www.zutsu.mobi/>
を入力して下さい。

頭痛に関しては神経内科にご相談ください。 白鳥政之院長



脳検査・治療センター 頭痛・「物忘れ」診療

内科・神経内科
リハビリ科・小児科



白鳥内科医院

ご予約は
お電話にて今すぐ



時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前8:30～12:30		○	○	○	休診日	○	○	○	○
午後3:30～6:30		○	○	午後 休診	休診日	○	午後休診		

〒430-0814 浜松市南区恩地町192番地

☎053-427-0007

●診療受付時間 日曜・祝日診察 (木曜・第5日曜休診)