

ようこそ「我が家」へ

# 鳩通信

くぐい (=白鳥) だより



鳩通信(くぐいだより) 第79号  
発行日: 平成22年2月1日  
発行人: 白鳥政之  
住所: 〒430-0814 静岡県浜松市恩地町192 白鳥内科医院  
500円  
定価:



今まで以上に、頭痛と認知症に力を入れていくため、学会休診が増えます。ご協力をお願いします。

2010年2月号

看護師・X線技師募集。



「当院での対応が良かった」と感じたあなた。まずは応募者リストに登録を!

## 第36回

# 嬉し声

現役の看護師さんからお便りを頂きました。「なぜ、片頭痛は緊張型(肩こり)頭痛と誤診されるのか?」

あなたからの

浜松市中区 鈴木貴恵さん (三十五歳)

■鎮痛剤を多いと月に百錠近く内服  
白鳥先生、大変お世話になっております。

私は、十歳代頃から時々頭痛があった?と思います。六年前の出産を機に、毎日の頭痛に悩み病院を何件も受診しました。どこでもCTで異常なく、筋緊張性頭痛と診断され「ロキソニンを一回に二錠内服」と指示が出ました。

私は、看護師として現在も仕事をしています。私の知職の中で「自分分は片頭痛ではないか?」と思いが伝わりませんでした。片頭

痛と診断された事もありましたが、薬の内服タイミングの理解が不十分であったこともあり、効かない状態でした。

私は訪問看護ステーションの看護師としてフルタイムで仕事をしております、子育てや家事を含め、頭痛があってもかなり無理をしていました。そんな折、白鳥先生の看板をみつけ、ホームページをみて受診させて頂きました。

■「どうしたの?」  
先生にお会いすると「どうしたの?」という感じで話を聞いて



て下さって、話しやすく、とても安心しました。私は、鎮痛剤を多いと月に百錠近く内服

している事を正直に話させて頂き(先生もあきれたと思います)が!家庭の事をもっとスムーズにこなしたい事や仕事を続けたい気持ちを話させて頂きました。先生には、薬物乱用頭痛と片頭痛との両方と診断して頂き、予防薬を処方して頂き、処方以外の薬は一切内服しないことを約束しました。現在は、生理後に数日の頭痛があります。生理後速やかに痛みがひきます。以外の日は頭痛が全くありません。

■夢のような快適な生活  
おかげ様で、以前鎮痛剤を乱

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ「ねたきり」予防

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:30~18:30 | ○ | ○ | - | - | ○ | - | - | - |

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

用していた事を思えば（もちろん現在は先生の処方以外の薬は内服していません。）夢のように快適な生活を送ることができています。そして改めて、家族と普通の生活が送れる事と、看護の仕事が続けられる事が自身の目標であると認識することができました。

今後は、現在内服している薬が徐々に減らせていけるといいな...と思いつつ、それも気長に構えて、先生を信頼して治療を受けていきたいと思っています。

■「何か質問ある?」

先生は、必ず診察の終わりに「何か質問ある?」と聞いて下さって、安心します。忙しい先生の診察を、フオーするようによく声をかけてくださるスタッフの方々、患者様の立場に立った素敵な方々ばかりで、とても感謝しております。また、隣接の薬局の薬剤師さんも必ず励ましの声をかけて下さります。「親身になって関わって頂くことでこんなに気分が晴れるものだな...」と実感しております。

私も、医療従事者として見習わせて頂きます。また、自身が頭痛で悩みながらも、改善の糸口をようやくみつけれられた経験を無駄にせず、患者様の気持ちに寄り添える看護師でありたい。また仕事上では足りなく、常に思いやりのある人間でありたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。



ドクター白鳥から



貴恵さんは、文章だけでなく、実はモノマネもうまいんじゃないでしょうか? 『「どうしたの?」という感じで』というの、実に私の雰囲気をよく伝えていきます。脱帽。

それはさておき、「なぜ、片頭痛は緊張型(肩こり)頭痛と誤診されるのか?」は、私が頭痛診療にのめりこむきっかけとなった問いです。正直言いますと、当初から頭痛診療に、今ほど熱心に取り組んでいたわけではありません。特に開業前、大病院に勤務していたころは、パーキンソン病や脳梗塞、髄膜炎などの診療で忙

しく、「たかが頭痛」に目を向けることはありませんでした。

しかし、開業してからは「神経内科専門医」ということで、数多くの頭痛患者さんが私の許にいらっしやいます。その悩みは私の想像をはるかに超えて深かったのです。なぜ、そんなに悩みが深くなってしまうのか?といえ、一、まずは正しい診断がなされていない、二、診断されても、適切な治療法を伝えていない、この二点につきます。片頭痛(これは一般用語の偏頭痛ではなく、医学専門用語)は、明確な診断基準があるありふれた疾患なので、正しい診断がなされていないのは、驚きでした。しかも、有名病院の脳外科を何軒も受診してなお、残念ながら誤診が多いのです。その不安の中で、薬物乱用頭痛になる方も。

そのわけは、患者さんの話を伺うことですぐ解決しました。実は、片頭痛患者さんは「肩こりから頭痛が始まる」「肩こり頭痛なんです」と表現することが多いのです。医学教科書や一般向けにかかわらず、本やネットには、肩こり頭痛≠緊張型頭痛、と書いてあるため、この時点

次ページに続く

で片頭痛は緊張型（肩こり）頭痛と誤診されてしまいます。誤診のパターンは二つ。片頭痛の予兆として肩こりが多いことが理解されていないパターンと、普段は肩こり頭痛だけなのが、月・年に数回寝込むくらいの片頭痛発作がある、つまり片頭痛と緊張型頭痛の混合型であることが見逃されるパターンとがあります。だから、「年に数回でも、寝込むほどの頭痛はないですか？」と質問しなければ、正しい診断に至りません。このピンポイントの質問ができるかどうか、分かれ目となっていたのです。

さらに、片頭痛の特効薬トリプタン製剤（イミグラン・マクサルト・ゾーミッグ・レルパックス・アマージ）は、「服用のタイミングが命」のお薬です。間違ったタイミングで飲んでもほとんど効果がありません。これについては、頭痛相談室その五（平成二十一年十月号）をぜひご参照。ネットでもご覧いただけます。

最後に。貴恵さん。よくご存知のように、慢性疾患との付き合い方は、片頭痛に限らず「よくなったたり、またゆりもどしがあつたり」しながら徐々に改善するのを待つのがコツです。「気長に構えて」行きましょう。

## 豪&淳 東京だより

「キョービの高校・小学生事情」を教えてください。甥からのお便りです。豪&淳は、子供のいない院長のお友達みたいなもの。ほぼ毎月交互に話題をお送りします。

## 高校2年、豪

### 「10年代を迎えて」

遅ればせながらあけましておめでとうございます。去年のことを今さら書くのもおかしい話だけれど去年はやはり僕の中では変化の多い年だったので書いてみようかと。

去年何よりも大きい変化だったのはサッカーを辞めたこと。ぼくはここまでの人生における多くの時間をサッカーというスポーツに費やしてきた人間だったのでサッカーを辞めると大量の暇ができてしまった。春休みあたりはまだその変化に順応できず暇を持て余し気味で何をしたらいいんだらうと悶々とした日々を送ってしまっていたけれど、夏休みを迎える頃から文学や芸術、映画というような文化的な志向

### (その22)

が生まれてきた。文学はもとから趣味としてあったけど特にロシア文学に興味を持ち始め、映画なんかは夏休み中DVDで30本以上観てその後も継続的に観るようになった。また美術館に通う回数も多くなってサッカー以外のことで毎日を充実させられるようになっていった。映画はスタンリーキューブリックやヤンシュヴァンクマイエルといった監督の作品に特に衝撃を受け、おもしろいなあと感じると時に映画の発する思想的、哲学的メッセージについても考えるようになった。

去年は雑多に書くところな感じで、前に比べると考えることや知識が増えた気がする。しかしながらやっぱり自主的な活動というのは強制力がない分無駄だなあと思ってしまう時間も増え今年はそのような時間をなくしていきたいと思う次第。



新年始めおじいちゃん

次ページに続く



最後に、インターネットが驚異的な発達を遂げた2000年代、ごく普通の高校生であるべく書くこのような拙い文章を皆さんに見てもらえるというのもこれもまたインターネットの普及によるもの。それはありがたいことであると同時に全ての人に情報の発信者としての責任が問われるようになったというところもあると思う。そして2010年代、それらはさらに進行するだろうし、メディアやそれに関わる人々の変容も進むだろう。そういう中で時代を担う立場となつていく自分がどう生きるかということについてこれから真剣に向き合っていきたいと思う。

**昨年平成二十一年のドクター白鳥健康五大ニュース（一月号の続き）**

■その四、いったん減った体重が、3kg増えました。

一昨年の五月からジムに入り、スイミングと水中歩行を開始。週五回は実行。一時期72kgあった体重が66kgに。しかし、イタリア旅行に行くたびにまた体重が増えて、今は69kgと70kgの間を行ったり来たりです。

少々の運動だけではなかなか痩せられませんが、**一年前よりも体力がつかまりました。**

カロリー制限も期間を決めて、実行します。

■その五、LDL（悪玉コレステロール）の**高い状態が続いています。**

いい先生を見つけ、今年から治療を受けます。

私にとつての「いい先生」とは、

- ①相談しやすい
- ②データに基づいて治療方針を示して下さい
- ③言いたいことも、必要ならビシッと励まして下さる、先生です。

さらに近ければ言うことなしです。

**ドクター白鳥の頭痛相談室**

(その7) 片頭痛の予防薬にはどんな種類があるのか？

前回は、どのような方に予防法が必要か、をお伝えしました。おさらいすると、片頭痛発作が「月二回以上」のとき、薬物乱用頭痛（平成二十一年八月号参照）に陥っているとき、頭痛の前兆時に片麻痺（右手足または左手足）をとまなうとき、でした。

今回は、片頭痛の予防法には、どんなお薬があるのか？です。だんだん、核心に来ましたね。実は、表のごとく、予防薬には多種類あり、患者さんの妊娠希望の有無、他にも病気があるか？などを考えながら決めます。第一選択は、テラナス（ミグシス）、デパケン、トリプタノール、インデラールから選ぶことが多いのです。

| Group1<br>(有効) | Group2<br>(ある程度有効) | Group3<br>(経験的に有効) |
|----------------|--------------------|--------------------|
| アミトリプチリン       | 抗てんかん薬             | 軽度～中程度の副作用         |
| バルプロ酸          | Topiramate         |                    |
| プロプラノロール       | Gabapentin         | フルボキサミン            |
| Timolol        |                    | イミプラミン             |
|                | β遮断薬               | ノルトリプチリン           |
|                | アテノロール             | パロキセチン             |
|                | メトプロロール            | スルピリド              |
|                | ナドロール              | トラゾドン              |
|                | 抗うつ薬               | ミアンセリン             |
|                | f luoxetine        | クロミプラミン            |
|                |                    | ジルチアゼム             |
|                |                    | イブプロフェン            |
|                | Ca拮抗剤              | ロキソプロフェンナトリウム      |
|                | ロメリジン              | エナラプリル             |
|                | ベラパミル              |                    |
|                | NSAIDs             |                    |
|                | アスピリン              |                    |
|                | ケトプロフェン            |                    |
|                | ナプロキセン             |                    |
|                | ACE阻害薬/ARB         |                    |
|                | リシノプリル             |                    |
|                | カンデサルタン            |                    |
|                | その他                |                    |
|                | Feverfew           |                    |
|                | マグネシウム製剤           |                    |
|                | ビタミンB2             |                    |



頭痛・めまい・物忘れ・「ねたきり」予防

脳検査・治療センター

白鳥内科医院

検索

診察・CT受付は

☎427-0007 まで。