

頭痛の付き合い方

東新宿クリニック
慶應義塾大学医学部 メモリーセンター特任教授

伊東大介

本日の講演内容

頭痛の分類

くも膜下出血

片頭痛について

緊張型頭痛について

群発頭痛について

薬物乱用頭痛について

頭痛の分類

頭痛を呈する疾患の分類

機能的 (一次性)頭痛

器質性 (二次性)頭痛

代表的疾患

片頭痛

くも膜下出血

緊張型頭痛

脳腫瘍

群発頭痛

脳出血

特徴

生命に危険はないが
慢性のため日常生活
社会生活に与える影響大

今まで経験したことがない頭痛
生命への危険あり
速やかな治療が必要

一次性頭痛の患者さんはどれぐらいいるか？

日本における疫学データ（対象：15歳以上）

頭痛疾患	頻度 (%)
片頭痛	6.0
片頭痛の疑い	2.4
緊張型頭痛	15.6
緊張型頭痛疑い	6.8
その他	8.9

(Sakai and Igarashi, 1997)

あなたの頭痛は、どのタイプ

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛みの種類	ズッキンズッキン 脈打つ	ギュー 締め付けられる様な	目の奥がえぐられる ような
痛みの頻度	月に数回	ほとんど毎日	数年ごと一定期間
痛みの部位	頭の片側	両側、全体	片目の奥
動くと痛みは	増す	まぎれる	じっとしてられない
前兆	ギザギザの視野異常		
随伴症状	吐き気、嘔吐、音、 光過敏	吐くほどではない	目の充血、涙、鼻水
頭痛のきっかけ	若年発症、月経、 忙しさからの解放	同一姿勢、目の疲れ、 肩こり	アルコール、たばこ

片頭痛について

片頭痛の特徴

痛みの周期

同様の頭痛発作が過去
に5回以上
週2ー月1回

日常生活に支障をきたす

- ずきんずきんと脈打つ痛み
- 片側が多い
- 体を動かすと痛みが増す
- 寝込む

持続時間

発作として現れ、
4ー72時間持続



悪心・嘔吐

- 前兆を伴う場合あり
(視野異常)
- 音過敏
- 光過敏
- におい過敏

視覚性前兆における代表的な視野異常 閃輝暗点



Wikimedia Commons

芥川龍之介著「歯車」

のみならず僕の視野のうちに妙なものを見つけ出した。妙なものを？—と云うのは絶えずまわっている半透明の歯車だった。僕はこう云う経験を前にも何度か持ち合わせていた。歯車は次第に数を殖やし、半ば僕の視野を塞いでしまう、が、それも長いことではない、暫くの後には消え失せる代わりに今度は頭痛を感じはじめる、—それはいつも同じことだった。

片頭痛の治療はどうするか？

薬物治療

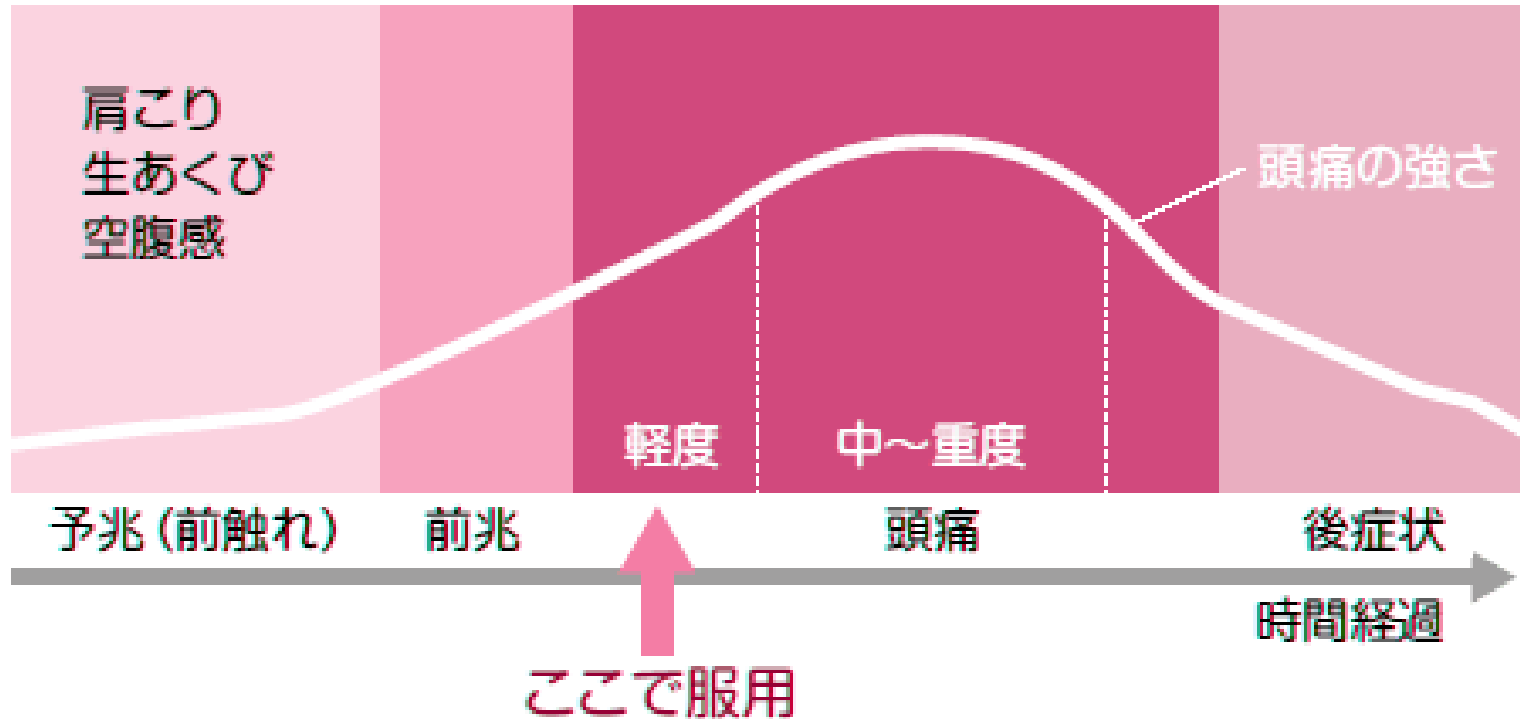
急性期治療（発作を抑える治療）:

- ・ トリプタン（ゾーミッグ、イミグランなど）
- ・ 軽度の発作にはアセトアミノフェンや非ステロイド系抗炎症薬（ロキソニン）
- ・ 吐き気が強い場合には、吐き気止め（制吐薬）を併用

予防療法:

- ・ テラナス
- ・ 抗てんかん薬酸（デパケン）
- ・ 新規予防薬 CGRP関連片頭痛予防薬

トリプタンの適切な飲むタイミング



出典：公益財団法人 日本医療機能評価機構
EBM普及推進事業 (Minds)

トリプタンは前兆期に服用しても効果はなく、頭痛発現中の服用で効果を示す。特に早期に服用すると効果が高い

片頭痛発作時のトリプタン以外の薬物療法

アセトアミノフェン (カロナールなど)

非ステロイド系抗炎症薬 (NSAIDs)

アスピリン (アスピリンなど)

ジクロフェナック (ボルタレン)

イブプロフェン (ブルフェン)

ナプロキセン (ナイキサン)

など

エルゴタミン製剤

クリアミンA

(酒石酸エルゴタミン塩+無水カフェイン+イソプロピルアンチピリン)

新しい片頭痛注射予防薬 CGRP関連予防薬

片頭痛は、脳内に CGRP という物質が増え、脳の血管に作用して起こるといわれています。
新規予防薬は、CGRPのはたらきをおさえ、片頭痛発作が起こるのをおさえると考えられています。

エムガルティ
アジョビ
アイモビーグ



アイモビーグ皮下注70mgペン



適応

- 片頭痛が過去3か月以上にわたり、平均して1か月に4日以上起きている。
- 従来の片頭痛予防薬の効果が不十分、または副作用により内服の継続が困難である。

商品名	エムガルティ Emgality	アジョビ Ajovy	アイモビーグ Aimovig
使用方法	医師・看護師による皮下注射		
	初月2本注射 その後毎月1本注射	4週間ごと1本注射 または 12週間ごと3本注射	4週間ごと1本注射
3割負担での初回負担額 (再診料等を除く)	27,160円	12,467円	12,467円
同、初月から12か月分	176,870円	149,604円	149,604円

あなたの頭痛は、どのタイプ

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛みの種類	ズッキンズッキン 脈打つ	ギュー 締め付けられる	目の奥がえぐられる ような
痛みの頻度	月に数回	ほとんど毎日	数年ごと一定期間
痛みの部位	頭の片側	両側、全体	片目の奥
動くと痛みは	増す	まぎれる	じっとしてられない
前兆	ギザギザの視野異常		
随伴症状	吐き気、嘔吐、音、 光過敏	吐くほどではない	目の充血、涙、鼻水
頭痛のきっかけ	月経、忙しさからの 解放	同一姿勢、目の疲れ 肩こり	アルコール、たばこ

緊張型頭痛について

緊張型頭痛とは？



Wikimedia Commons

頭が重いあるいは締め付けられるような頭痛で、頭の両側が痛む。

首や肩などの筋肉に押さえると頭痛が増強する場所（トリガーポイント）がある。

肩こりの強い人に多い。

吐き気を訴えることはなく、通常は寝込むほど重症ではない。

うつ状態を認める患者さんが多い。

緊張型頭痛の対処

- ・ 正しい姿勢を保つ
- ・ ストレスをためない
- ・ 首や肩を温める(温シップやホットタオル)
- ・ 運動をする
- ・ 自分に合った眼鏡

緊張型頭痛の治療

薬物療法

鎮痛薬

アセトアミノフェン (カロナール)
アスピリン (バファリン)
イブプロフェン (ブルフェン)
など

筋弛緩薬

チザニジン (テルネリン)
エペリゾン (ミオナール)

抗うつ薬

アミトリプチリン (トリプタノール)
フルボキサミン (ルボックス)

抗不安薬

エチゾラム (デパス)

非薬物療法

頭痛体操

鍼灸・マッサージ

頭痛体操の1例

僧帽筋を伸ばす 肩を回す体操 [6回繰り返す]

ひじを軽く曲げ、肩を前後に回します。前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で肩を回します。

肩の力は抜く

1 足を肩幅くらいに開き、ひじを軽く曲げる



2 両腕を内側へ回す



3 両腕を外側へ回す

慣れてきたら、僧帽筋にたくさんの刺激を与えるように大きく肩を回します。

椅子に座ったままで オフィスでもできる 体操

椅子に腰掛け、両足をそろえ顔を正面に向けたまま左右の肩を交互に前に突き出すように体を回します。



いつもと異なる頭痛に注意しましょう。

頭痛には何らかの病気が原因の「危険な頭痛」の場合もあります。特に代表的な「クモ膜下出血」や「髄膜炎」は命に関わる重大な病気です。普段の頭痛では起こらない吐き気がしたり、ろれつが回らない、ものが2重に見える、また、めまいや痙攣など、いつもと違う頭痛の症状を感じたら、すみやかに医師の診断を受けましょう。

後頸筋を伸ばす 腕を振る体操 [2分間行なう]

正面を向き、頭は動かさず、両肩を大きくまわします。頸椎(けいつい)を軸として肩を回転させ、頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)をリズムカルにストレッチします。

頭を動かさないように

腕の力は抜く

体の軸を意識する



首のまわりの筋肉は頭を支えたり、動かしたりします。長年にわたり頭を支えているためこの筋肉には疲労がたまり、硬くなります。これが頭痛の原因の1つとなります。頭痛体操は頭と首を支えている筋肉(インナーマッスル)をストレッチします。筋肉のこりや疲れをとり、頭痛を和らげましょう。

あなたの頭痛は、どのタイプ

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛みの種類	ズッキンズッキン 脈打つ	ギュー 締め付けられる	目の奥がえぐられる ような
痛みの頻度	月に数回	ほとんど毎日	数年ごと一定期間
痛みの部位	頭の片側	両側、全体	片目の奥
動くと痛みは	増す	まぎれる	じっとしてられない
前兆	ギザギザの視野異常		
随伴症状	吐き気、嘔吐、音、 光過敏	吐くほどではない	目の充血、涙、鼻水
頭痛のきっかけ	月経、忙しさからの 解放	同一姿勢、目の疲れ、 肩こり	アルコール、たばこ

群発頭痛について

群発頭痛とは？

- ・ 片側の目の周囲やこめかみに耐え難いほどの激痛が起こる。
- ・ 頭痛のある側の目が充血したり、涙が出たり、鼻がつまることが多い。
- ・ 頭痛の持続時間は3時間以内。
- ・ 一度症状が出始めると、1～2カ月間、毎日のように同じ時間に頭痛があらわれる。群発期と呼ばれる。
- ・ 若年～中年の男性に多い。



群発頭痛の治療

発作時の治療

- ① 純酸素吸入
- ② スマトリプタン

発作の予防

- ① ベラパミル (ワソラン):カルシウム拮抗薬
- ② バルプロ酸 (デパケン)・ガバペンチン (ガバペン)など:抗てんかん薬
- ③ プレドニゾロン (プレドニン):ステロイド薬

群発頭痛の回避術

群発期は、飲酒で頭痛が誘発されます。
この期間は禁酒。

ニトログリセリン(狭心症の治療薬)のような血管を拡張する薬は群発頭痛を誘発します。
こういった薬を飲む必要のある人は、医師と相談。

入浴後に発作が起こる人は、湯船に長くつからず、シャワーですませたほうがいい。

薬物乱用頭痛について

鎮痛薬を使っているのに、むしろ頭痛の状態が悪化してきた・・・

片頭痛や緊張型頭痛は鎮痛薬を使いすぎることによって悪化することがある。発作が頻繁に起こったり、頭痛が慢性的に起こるようになる。

薬物乱用頭痛と呼ばれるもので、頭痛以外の疼痛性疾患ではみられない特有の現象。

週に3日以上鎮痛薬を使用している状態が、3ヶ月以上続いている場合には強く疑う必要がある。

薬局で売っている鎮痛薬を頻繁に使っていて薬物乱用頭痛になっている症例が多い。

頭痛専門医による治療が必要。

最後に

経験したことのない突発する激しい頭痛を感じたら医療機関を受診する。

自分が片頭痛患者であると思ったら、脳神経内科や頭痛専門外来を受診する。

慢性の頭痛をかかえている方が、頻繁に市販の鎮痛薬を使うことは好ましくない。