

## 第3回 埼玉頭痛教室

### “頭痛で悩まないために(3)”

坂井文彦

埼玉精神神経センター  
埼玉国際頭痛センター長

日時：平成23年02月26日(土) 14:00pm～  
場所：埼玉精神神経センター「シナプス」

## なぜ、国際「頭痛センター」が必要か

(国際頭痛学会、WHO認定も申請)

- 頭痛疾患の医療、教育、研究をさらに推進し、その必要性につき、
- 市民、医学界、行政の認知度を高める

## 埼玉国際頭痛センターの目標

- 頭痛疾患の総合的・先端的医療センター
- 医師・コメディカルによるチーム医療
  - 1) エビデンスのある治療はすべて行える
  - 2) 薬物、心理、理学、作業、看護、鍼など
- 頭痛の地域医療(病診連携)のモデル
- 頭痛教育(市民、医学生、医師)・研究の推進

## 片頭痛患者は“辛さ”を“我慢”している

|           | 強度   | 中等度  | 軽度・あるいはなし |
|-----------|------|------|-----------|
| 片頭痛重症度(%) | 34.0 | 40.0 | 26.0      |
| 社会的支障度(%) | 4.5  | 27.5 | 68.0      |

片頭痛重症度(自覚的)

強度：頻回に寝たきり、中等度：日常生活にかなり支障  
軽度・あるいはなし：日常生活の支障軽度、あるいはなし。

社会的支障度(仕事を休むか?)

強度：常に欠勤あるいは欠席、中等度：ときに欠勤あるいは欠席  
軽度・欠勤・欠席まれ、あるいは、なし

N=4029

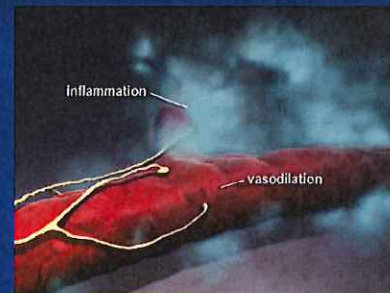
“生産性”の低下!

坂井文彦, 神経進歩, 46, 343, 2002

## 片頭痛の新しい診療手順

- 問診で「いつ頃から、どんな頭痛？」に加え、「どんな支障があるか？」を聞くことがポイント
- 頭痛の診察(理学的)をする
  - 後頭部、頭部の触診が重要(圧痛点、硬結)
- 頭痛ダイアリーを積極的に活用する
  - 自覚的な頭痛情報、を客観的データに
- 処方計画を説明し、服薬指導をする

## 片頭痛は血管(細→太)が痛む



## 片頭痛メカニズムの二本柱

- 1) 先ず、「脳血管」が痛み過敏状態となる
  - 血管周囲の炎症による痛み発生源、初期の痛み(細→太い血管)
- 2) 次に、「脳全体」が痛み過敏状態となる
  - 20分～4時間で頭痛回路が出来てしまう寝込む

## 片頭痛の「痛み過敏状態」の治療

- トリプタンは、主として「脳血管」の痛み過敏状態の治療薬
- トリプタンは、次にくる「脳全体」の痛み過敏状態には効果がない

## 片頭痛のメカニズムと治療



正常

三叉神経興奮  
(CGRP放出)  
血管拡張・炎症

5HT<sub>1B/1D</sub>刺激  
トリプタン  
血管正常化

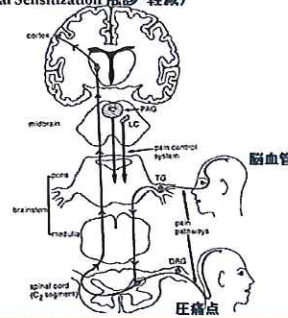
## トリプタン服用が遅れるとどうなるか？

- 脳全体の痛み過敏状態がなければ効く
  - 30～40%には脳過敏は起こらない
  - 痛み調節系が効果的に作用していれば脳過敏は起こりにくい  
(トリプタノール少量、頭痛体操など)
- 脳過敏があっても、トリプタンは脳血管の痛み過敏は抑制する
  - 頭痛は脳に残るが、非搏動性となる

「脳全体の痛み過敏」は頭痛のあとにも残存  
- 触診で確認出来る -

- 後頭部で痛み過敏状態が確認出来る
  - 1) 筋硬結を伴う複数の圧痛点(末梢性過敏)
  - 2) 片頭痛圧痛点(C3 level, splenius 傍板状筋)
- ストレッチ体操で片頭痛圧痛点は軽減
- 筋硬結は残存→消炎鎮痛ゲル・マッサージ

## 三叉・頸髄神経とが頭蓋内・外のネットワーク (Central Sensitization 触診・軽減)

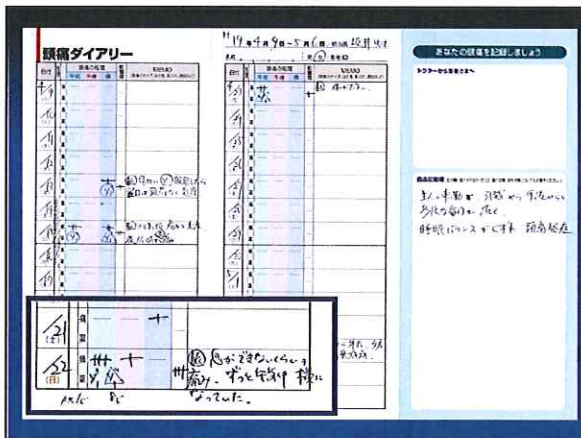


"Trigemino-Cervical Convergence"  
"cross-talk" 放散痛, antidromic conduction



## 頭痛ダイアリーの活用

- 頭痛の辛さは他人には理解されない
- 自分で頭痛を観察し、整理できる
- 頭痛情報が医師に伝わり、再診で診断の確認、治療を進める
- 頭痛の誘因探しをしてみる(自分で頭痛を治す)



## 片頭痛を自分で治していく希望

- 生活のリズムとライフスタイルの工夫
  - 自分で治した人は工夫している
  - 誘因に気づき、対処する  
(週末頭痛、月経関連頭痛への工夫)
  - ストレス・不安対策(リラクゼーション)
- 頭痛体操は頭痛の慢性化予防、
  - ストレス解消体操もとりいれる
  - 首を動かさない、負担をかけない体操