

どうにかしたい! 片頭痛
~もう頭痛で悩まない~



11月5日(土) 14:00-16:00pm
第10回 埼玉国際頭痛センター
頭痛教室

一次性頭痛

- 片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛など
- 頭痛の原因となる他の病気はありません
- 繰り返し頭痛が起こります
- 頭痛患者さんの90%が一次性頭痛です
- 頭が痛いこと自体が病気です

二次性頭痛

他の病気が原因で起こる頭痛

- 突然の頭痛
- 今まで経験したことのない、様子の異なる頭痛
- 痛みの回数と痛さの程度が増していく
- 発熱や吐き気を伴う
- 脱力、呂律障害、認知症などの症状を伴う
- 初めての頭痛が50歳以降に起きた

主な原因: 脳腫瘍、くも膜下出血、慢性硬膜下血腫、髄膜炎など

生命にかかわる場合もあり 注意が必要です

二次性頭痛(悪玉頭痛)の色々
~急な頭痛、最近現れてきた頭痛~

- ◆ 急に頭痛がしてきた
⇒ くも膜下出血
- ◆ だんだんと頭痛が悪化
⇒ 脳腫瘍
- ◆ 最近急にボケてきた
⇒ 慢性硬膜下血腫
- ◆ ひどい力ぜ頭痛
⇒ 髄膜炎
- ◆ 起きると頭痛が始まる
⇒ 脳脊髄液減少症

採血やMR/CT検査を行います

一次性頭痛は3000万人います

慢性的な頭痛
3つのタイプに分かれます

自分の頭痛がどのタイプがわかることが大切

- 片頭痛 8%
- 緊張型頭痛 2.2%
- 群発頭痛 0.1%

頭痛スクリーニング

- ① これまでに何度か同じような頭痛がありましたか?
NO → 二次性頭痛の疑い
YES → ②
- ② 頭痛はときどき起こりますか?
NO → 慢性緊張型頭痛? 薬物乱用頭痛?
YES → ③
- ③ 頭痛の時に仕事・家事をするのが辛くなりますか?
④ 頭痛の時は動かすにじっとしている方が楽ですか?
⑤ 頭痛の時に吐き気を伴うことがありますか?

2項目以上YES → 片頭痛の可能性大

1項目YES → 片頭痛診断基準にあてはめて診断

頭痛チェックシート

自分でチェックを行うことにより、原因特定に対する理解を深めることができます。より正確な診断が得られます。

頻度はどれくらい？	月に数回、頭痛を繰り返す/持続時間は数時間が長くて多い日
どのような痛み？	ひどくなると「スキズキン」と脈打つように痛む
どこが痛む？	頭の片側あるいは両側
家事や仕事は？	するのが早く、できれば寝てほしい
動くとき痛みはどうなる？	できれば動かさずじっとしてほしい
頭痛以外の症状は？	吐き気を伴うことがある。光や音に敏感になる
肩や首のこりは？	頭痛が起る前に肩や首がこる
頭痛が起きた時には？	じっとして、痛みが過ぎるのを待つ

頭痛チェックシート

頭痛はどれくらい？	月に数回、頭痛を繰り返す/持続時間は数時間が長くて多い日
どのような痛み？	ひどくなると「スキズキン」と脈打つように痛む
どこが痛む？	頭の片側あるいは両側
家事や仕事は？	するのが早く、できれば寝てほしい
動くとき痛みはどうなる？	できれば動かさずじっとしてほしい
頭痛以外の症状は？	吐き気を伴うことがある。光や音に敏感になる
肩や首のこりは？	頭痛が起る前に肩や首がこる
頭痛が起きた時には？	じっとして、痛みが過ぎるのを待つ

片頭痛

- 月に1回~数回起こります
- 頭の片側か両側が、脈打つように痛みます
- 階段の昇り降りや運動により痛みが増します
- 光や音に敏感になったり、吐き気を伴います
- 頭痛の前に、まぶしい光やギザギザ模様が見えることがあります

頭痛チェックシート

頭痛はどれくらい？	同じような痛みがほぼ毎日起こる
どのような痛み？	締めつけられるように重く痛む
どこが痛む？	頭全体もしくは後頭部や首すじ
家事や仕事は？	何とかできる
動くとき痛みはどうなる？	痛みが軽くなることがある
頭痛以外の症状は？	ふわふわしためまいや肩や首のこりがある
肩や首のこりは？	頭痛の時はいつも肩や首のこりがある
頭痛が起きた時には？	マッサージ、やストレッチをしたり、お風呂に入る

緊張型頭痛

- 孫悟空の頭痛といわれております
- 頭全体が締め付けられるような頭痛が続きます
- 動けなくなる程のひどい痛みではありません
- 運動など身体を動かしても悪化しません
- 精神的・身体的なストレスが原因となります
- 多くの人が経験する最も一般的な頭痛です


緊張型頭痛の対策

- ストレス管理
 - 身体的
 - 精神的
- 運動・体操・ストレッチを生活にとり入れる
- 姿勢を正す
- 温める、指圧、揉む

頭痛チェックシート

頭痛はどれくらい？	1〜2か月間は、毎日ほぼ決まった時間に起こる。持続は約1〜2時間
どのような痛み？	えぐられるように激しく痛む
どこが痛む？	片方の目の奥
家事や仕事は？	何もできなくなる
動くとき痛みはどうか？	激痛のためじっとしていられない
頭痛以外の症状は？	目が充血する/涙がでる/鼻水がでる
肩や首のこりは？	頭痛が起るとともに同じ側の肩がこる
頭痛が起きた時には？	じっとしていられない

群発頭痛



- 片目の奥が、突き刺すように激しく痛みます。
- 目の充血、涙、鼻水、鼻閉などを伴います。
- 1〜2か月の間、毎日のように群発します。
- 短時間(1〜2時間)続きます。
- 飲酒が引き金になります。

国際頭学会による診断基準

前兆のない片頭痛

A 下記B〜Eを満たす頭痛発作が過去6回以上

B ●1回の発作時間は4〜72時間持続する

C ●片側が痛む
●拍動性
●日常生活に支障あり(中等度〜重度)
●日常的な動作で痛みが強まる

D ●悪心 or 嘔吐
●光過敏 and 音過敏

E ●器質性疾患がない


このうち2項目
いずれか1項目

国際頭痛分類第2版による

前兆のある片頭痛とは

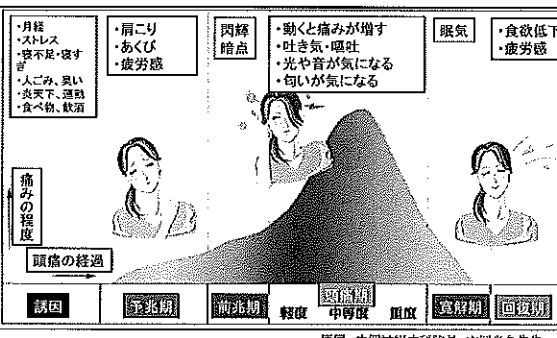
- 閃輝暗点などの前兆⇒頭痛が起こる
- 前兆は、5〜20分にわたり徐々に進展
- 前兆の持続時間は、60分未満
- 前兆の種類によりこまかく分類される
- 閃輝暗点、しびれ感、運動麻痺、めまいなど

閃輝暗点



ミラーボール様 (切り傷)
ギザギザ模様 (ガラスの破片様)
モザイク様
対象が光って見える、光の束が見える

片頭痛の具体的な症状と経過



月経・ストレス・寝不足・寝すぎ
人ごみ、臭い・炎天下、運動・食べ粉、飲酒

肩こり・あくび・疲労感

閃輝暗点

・動くとき痛みが増す
・吐き気・嘔吐
・光や音が気になる
・匂いが気になる

眠気

・食欲低下
・疲労感

痛みの程度

頭痛の経過

誘因 前兆期 頭痛期 軽度 中等度 重症 発症期 回復期

原典：立岡神経内科院長 立岡良久先生

片頭痛はなぜ起こるの ～三叉神経血管説が有力です～

なんらかの刺激がきっかけとなる ⇒ 片頭痛の痛み

食生活や生活リズムの変化


体内からの刺激

強い光や過度な運動

脳の血管が広がる

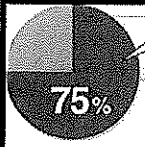
血管周囲に炎症が起こる

トリガー




肩こりと片頭痛

- 肩こりは頭痛と同時に起こりやすい症状です。
- 片頭痛の前や発作中にも併発します。
 - 肩こりの起こるのは緊張型頭痛だけではありません。
- 肩こりを伴う頭痛への対処法は、まず頭痛のタイプを明らかにすることで



片頭痛の方の75%に肩こりがみられます。

トリプタンは血管の炎症をとります



- トリプタンにより30分で血管のハレが消失する
- さらに30分もすると痛み物質も消失してすっきりと治る
- のむタイミングが遅いと痛み物質はなかなか消えない

片頭痛の治療に用いられる主な薬

副作用の低さと副作用発生の遅さを保ちて片頭痛の痛みをとる5種類(トリプタン製剤)

スマトリP錠 15mg	ゾルミトリP錠 5mg	ゾルミトリP錠 10mg	ゾルミトリP錠 15mg	ゾルミトリP錠 20mg
ゾルミトリP錠 5mg	ゾルミトリP錠 10mg	ゾルミトリP錠 15mg	ゾルミトリP錠 20mg	ゾルミトリP錠 25mg

副作用の低さを保ちて片頭痛の痛みをとる2種類(口腔錠)

スマトリP錠 15mg	ゾルミトリP錠 5mg	ゾルミトリP錠 10mg	ゾルミトリP錠 15mg	ゾルミトリP錠 20mg
-------------	-------------	--------------	--------------	--------------

副作用の低さを保ちて片頭痛の痛みをとる2種類(点鼻液)

スマトリP点鼻液 15mg	ゾルミトリP点鼻液 5mg	ゾルミトリP点鼻液 10mg	ゾルミトリP点鼻液 15mg	ゾルミトリP点鼻液 20mg
---------------	---------------	----------------	----------------	----------------

副作用の低さを保ちて片頭痛の痛みをとる2種類(注射液)

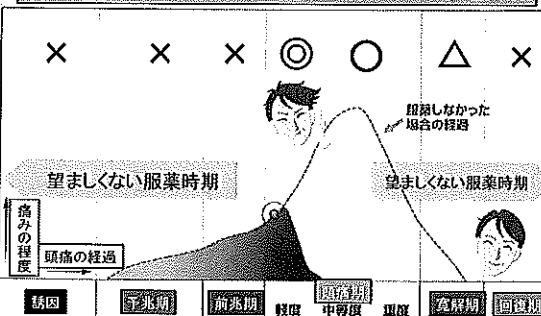
スマトリP注射液 15mg	ゾルミトリP注射液 5mg	ゾルミトリP注射液 10mg	ゾルミトリP注射液 15mg	ゾルミトリP注射液 20mg
---------------	---------------	----------------	----------------	----------------

13.トリプタン製剤の種類

- 錠剤 5種類(スマトリP錠、ゾルミトリP錠、エレクトリP錠、リザトリP錠、ナラトリP錠)
 - スタンダード
- 口腔錠 (速溶・崩壊錠) 2種類(ゾルミトリP錠とリザトリP錠)
 - いつでも、どこでも服用可能
 - 悪心があっても服用できる
- 点鼻液 1種類(スマトリP錠)
 - 嘔吐の強い患者に
- 注射液 1種類(スマトリP錠)
 - 最速・最強
 - ただし来院しないと投与できない
 - 病院にいけないほどの頭痛の場合は在宅自己注射キットの処方を受ける
 - 群発頭痛にも適応がある

22

服薬タイミング



望ましくない服薬時期

望ましくない服薬時期

痛みの程度

頭痛の経過

原因

予兆期

前兆期

軽度

中等度

重症

空服期

回復期

服薬タイミング

最適なタイミング

- 片頭痛の始り
- じっとしていても痛みがわかる(ズキンズキンなど)
- 体動で痛みを感じる(顔を振ると痛みを感じる)
- おじぎをすると痛みが増す

望ましくない服薬時期(前半)

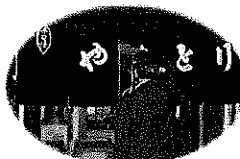
- 予兆期、痛くなりそうに感じる
- 痛くなる前(閃輝暗点のときは経験による)

望ましくない服薬時期(後半)

- アロディニア
- がまんできなくなってから
- 中くらいの痛みになってから

**片頭痛が来ると、眼が痛みに敏感になります
アロディニアといひます**


- 頭の毛をなでるとびりびりします(のれん痛)
 - ブラシ、櫛が使えません
 - ボーテールにできません。
- 顔を触るとびりびりします
 - メガネが痛く感じます
 - イヤリングが付けられません
 - 洗顔、顔が剃れません
- 手足がびりびりします
 - 衣服やベルトがきつく感じます
 - 頭痛の側を下にして寝られません



アロディニアがでるとトリプタンの効果は半減します。
アロディニアの出る前に早めに服薬しましょう


片頭痛予防と薬物療法

- 頭痛で生活が支障される場合は、予防薬を服薬します。
 - 痛みを軽くする トリプタノール
 - 脳の過敏をとる 抗てんかん薬(デバケンなど)
 - そのほかインデロール、ARBなど・・・
- 予防薬により
 - 頭痛の頻度や程度が軽減します。
 - 薬物乱用頭痛を防ぎます。
- 予防薬は即効性はありません。
 - 頭痛の直前に飲んでも効果はありません。
 - 効果を実感できるまでには2~3か月かかります。
 - あせらず、あきらめず、毎日服薬しましょう。



片頭痛の予防(生活上の注意)

1. 寝過ぎ、寝不足を避ける(6.5~8.5時間)
2. 低血糖をさける。朝食をきちんととる
3. マグネシウム、ビタミン類を豊富に摂る(野菜、海藻、豆類)
4. まぶしさや騒音、臭い、暑さを避ける
サングラス(赤系がよい)
5. 外出、ショッピングを手短に
6. 食べ物(思い当れば避ける)
 - 赤ワイン、他のアルコール、チョコレート、チーズ、亜硝酸塩(ホットドック) など



規則正しい生活を

27

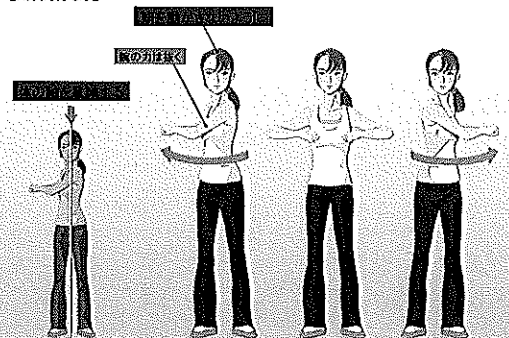
**1日2分の
頭痛体操**

監修
埼玉国際頭痛センター長/
埼玉精神神経センター
坂井 文彦先生



後頭筋を伸ばす
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)をリズミカルにストレッチします。



**頭痛ダイアリーで
自身の頭痛を把握しましょう**

- 頭痛治療の第一歩は、頭痛の状態を正しく把握することです。記載を習慣化しましょう。
- 頭痛ダイアリーを毎日記入することで、
 - 頭痛の様子や頭痛薬の効果を、把握することができます。
 - 頭痛が起こるタイミングがつかめます。
 - 生活習慣改善のためのヒントとなります。
- 自分の症状を、短時間で正しく、医師に伝えられます。
 - 診断・治療の質が向上します。
 - お薬の効果の記録は治療方針の決定に役立ちます。

頭痛ダイアリーの記載例

いたみどめのみすぎ頭痛を薬物乱用頭痛といいます

日本医師会健康プラザNo.313より転載

薬物乱用頭痛の可能性あり

- 頭痛が1か月に、15日以上ある。
- 頭痛薬を3か月以上定期的にのんでいる。
- 頭痛に対する不安から、予防的に鎮痛薬をのんでいる。
- 早朝の頭痛の頻度が増えてきた。
- 頭痛薬の効きが悪く、すぐに頭痛がぶり返す。

いたみどめのみすぎ頭痛を薬物乱用頭痛といいます

- 薬物乱用頭痛
 - 頭痛薬の乱用により、
 - 脳の痛み中枢が敏感になり、
 - 緊張を痛みと感じてしまう状態です
- 治療の第一歩は
 - 頭痛の原因となっているお薬をやめることです

鎮痛薬は両刃の剣 鎮痛薬の使いすぎで薬物乱用頭痛

10回以下の使用

ほぼ連日の使用

薬物乱用頭痛にならないために

- 頭痛薬をのみ過ぎないようにしましょう。
- 市販の鎮痛薬に頼らずに、専門医の元で適切な治療を受けましょう。
- もとものの頭痛の状態を把握しましょう。
- 鎮痛薬やトリプタン製剤の服薬は月に10日以内に抑えましょう。
- 鎮痛薬を予防的にのまないようにしましょう。

子どもにも片頭痛はあります

- ▶ 子どもの片頭痛は、おとなの頭痛と様子が異なり、「精神的なもの」と誤解されています。
- ▶ 頭痛は短い（1～72時間）
- ▶ 両側性の前頭部が痛い
- ▶ スズスズしない
- ▶ 男女同数
- 下記のものも片頭痛の一種とみなされています。
 - 周期性嘔吐症、腹痛発作、めまい発作
- 軽視せず、関心を持って接しましょう



ボク、さぼって
いるんじゃないよ～

女性の片頭痛

- 片頭痛は女性に多い疾患です。（男性の4倍）
- 女性ホルモンの変動と関連が深く、ライフステージに伴って症状が変化します。
 - 30歳代がピーク。閉経後は発作が減少します。
- 約半数は、月経に関連して頭痛が起こります。
 - 月経時にはふだんより重度の頭痛が起こります
 - 多くの方が、片頭痛を月経痛の一部と思い込み、「しかたがない」とあきらめています。



妊娠と片頭痛

- 受精後18日間は、胎児(胎芽)は母体血の影響を受けません。
- 生理の予定日までの服薬は心配ありません。
- 片頭痛は妊娠後半に改善します。
- 産後、片頭痛は再発～発病します(30-40%)
- 妊娠中片頭痛の治療
 - 非薬物療法：冷却、睡眠、コーヒー・緑茶
 - 薬物療法：アセトアミノフェンが安全

患者さんへのメッセージ ～トリプタン治療について～

- 片頭痛治療は、薬をのんでから2時間以内に普段の状態に戻ることを目指します。
- トリプタンは片頭痛に有効ですが、軽いうちに使う方が、シャープに効きます。
- 頭痛が始まったら頭を振ってみてください。痛みが強くなるようならトリプタンをのみます。
 - お辞儀試験でも代用できます
- 緊張型頭痛のときにはトリプタンは効きません。
 - 緊張型頭痛のときにのんでも問題はありません。

患者さんへのメッセージ ～頓挫薬の使用制限と予防薬～

- 頓挫薬は月10回まではまったく問題ありません。
 - その限りでは、早めに服用してください。
- 生理の時は鎮痛薬を5日程度併用します。
 - いろいろな薬をのみあわせる場合では服用日数月10日に収めたいものです。
- それ以上、服用するようなら、予防薬を使います。
 - 片頭痛予防薬の効果は2～3か月かかります。
- 薬の使用頻度の多い方は頭痛ダイアリーをつけましょう。

全国慢性頭痛友の会もあります

全国慢性頭痛友の会



またあたまいたい