

第9回頭痛教室

埼玉国際頭痛センター

坂井文彦

日時：平成23年9月3日(土) 14:00~16:00

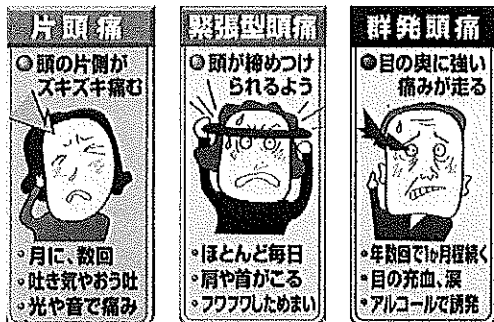
場所：埼玉精神神経センター(シナプス)

「頭痛」は

症状名でも、病名でもあるが
病気としてあまり知られていない！

“他人にわかってもらえない”

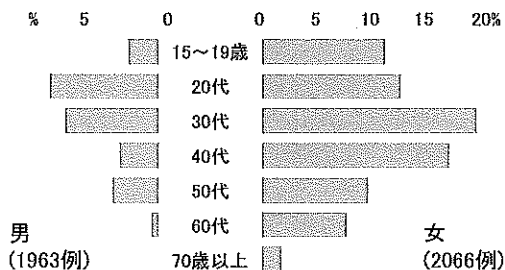
三大慢性頭痛病



頭痛の種類と原因、片頭痛は？

- 一次性頭痛
(頭痛そのものが病気:慢性頭痛病)
 - 片頭痛
 - 緊張型頭痛
 - 群発頭痛
- 二次性頭痛
(他の病気が原因で頭痛がする)
 - くも膜下出血、髄膜炎などの脳の病気
 - 大後頭神経痛、インフルエンザなど
 - 痛み止めの飲みすぎ

片頭痛の性別・年齢層別有病率(%)

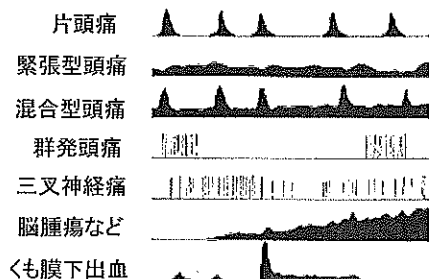


片頭痛に“悩み”、“我慢”している

	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

N=4029
 片頭痛重症度(自覚的)
 強度：頻りに寝たきり、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

頭痛の起こり方と経過

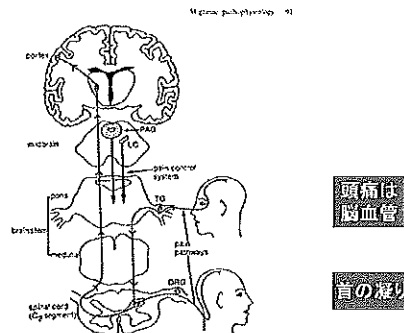


片頭痛の症状の特徴

- 時々起こる頭痛
- 前ぶれを伴うことがある
 - 一 前兆や予兆
- 頭の血管が痛む頭痛(4~72h続く)
 - 一 ひどくなると脈うつように強く痛む
 - 一 吐き気・嘔吐、光・音過敏(脳が敏感に)
 - 一 動くと頭痛がひどくなる

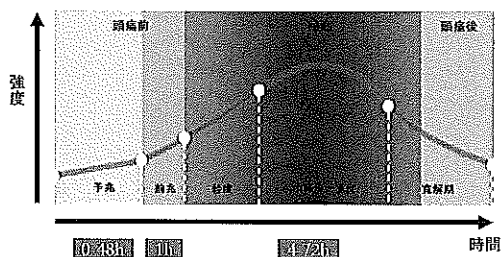
片頭痛を自分で診断する

- 片側性頭痛は全体の約3分の2
- 鈍痛から始まることが多い
 - 一 後頭部の強い締め付け感から始まる
 - 一 その後、同側の眼の奥、側頭部あるいは頭部全体に進展、増悪する
 - 一 体動で増悪する
- 頭痛はひどくなると拍動痛、1~2日持続



片頭痛は首の凝りと混線して感じられる

片頭痛発作の経過は交響曲 (Blau)



Adapted from Cady RK: C&G Cornerstone, 1(5):21-32, 1999

片頭痛治療の基本的な流れ

- 不安を和らげ、安心感と希望を -

- まず、つらい頭痛を何とかする(不安を和らげる)
 - 片頭痛の識別(頭痛ダイアリー)
 - 発作治療薬(トリプタン)早期服用
 - 併用薬の工夫、自己注射など
- 予防薬により頻度、程度を軽減(安心感)
 - アミトリプチリン、Ca⁺⁺拮抗薬
 - パルプロ酸、ベータ・ブロッカー
- 自分で治していく → 希望、心構え
(ストレスの変化のコントロール、頭痛体操)

片頭痛薬の飲み方

- 片頭痛の気配がしたら
 - ナウゼリン(ドンペリドン) 1錠
 - 発作直前の予防薬、服薬準備
- 片頭痛が始まったら、早めに
 - トリプタン 1~2錠
(ナウゼリンも再び併用)
- 片頭痛の予防薬
 - トリプタノール(10mg) 1錠 寝る前 (セロトニン)
 - ミグシス(テラナス) (5mg) 2~4錠(1日)
 - デパケン、インデラルールその他

スマトリプタン在宅自己注射(重症片頭痛に)

製品名:イミグランキット皮下注3mg (5TH1B/1D agonist)

- ・イミグラン注射液をシリンジに
充填したキット製剤

重症片頭痛・群発
頭痛発作には福音



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

