

## 第2回埼玉頭痛教室 — 報告(講演部分) —

日 時:平成23年1月22日(土) 2:00~4:00 pm

会 場:埼玉精神神経センター 7階カンファレンスルーム

～プログラム～

- 1) 講演「慢性頭痛を解消する」約20分  
講師:坂井文彦(埼玉国際頭痛センター長)
- 2) グループでの話し合い 約30分、質問記入
- 3) 質疑応答(頭痛体操の実技紹介を含む) 約1時間
- 4) アンケート記入

### 講演「慢性頭痛を解消する」、坂井文彦

第2回埼玉頭痛教室に参加いただき、有り難うございました。第1回より多くの方にご参加をいただき、心を強くしています。この会は「世の中から頭痛がなくなればよいのに」と思っている方々と、一緒に考えるために企画いたしました。皆さんからの積極的な発言、質問を歓迎します。

今日のプログラムは約2時間の予定です。先ず私から「慢性頭痛を解消する」という話しをさせていただきます。でも、頭痛のタネは人によりさまざまですので、皆さんからの悩み、疑問を出し合っていたいだきたいと思います。グループの話し合いに約30分をあてました。皆さんにお互いの悩みを話し合っていたたく、「頭痛井戸端会議」をイメージしています。頭痛の情報交換、質問用紙記入をお願いします。そのあと、約1時間の質疑応答です。

### 慢性頭痛を解消する6か条

今日の私の話しの内容は6項目です。

1. 頭痛の悩みを放っておかない
2. 頭痛解消の近道は、専門医を受診
3. どんなどきに、病院を受診するか
4. 慢性頭痛の症状を医師にどう伝えるか
5. 頭痛専門医の診療手順を知る

### 頭痛の悩みはいろいろ。「たかが頭痛」ではない

「頭痛がひどい。生活に支障がある」、「いつ頭痛がくるのか不安」、「鎮痛薬が手放せない。飲みすぎが心配」、「まわりにも理解されない。我慢している」、「病院を受診しても相手にされない」、「脳の病気、心の病気が心配」と、色々です。慢性頭痛のチャンピオンとされる片頭痛では寝込む人が少なくありません。日本での大規模な疫学調査によると、片頭痛の時に「いつも寝込む」4%、

「時々寝込む」30%、「寝込むほどではないが、支障が大きい」40%と、片頭痛が起こると70%以上の人が仕事、家事、育児、勉強などに相当の犠牲を強いられていることがわかりました。「たかが頭痛どころではないのです」。頭痛のために、ずいぶん人生を損しています。どうか、悩みを放っておかないで下さい。人生を変える工夫を考えてみましょう。

### 頭痛解消の近道。専門医を受診する

頭痛の専門医を受診する事をお勧めします。日本頭痛学会のホームページには、学会認定専門医に一覧が掲載されています。専門医を受診したら、自分の頭痛の症状(頭痛情報)を上手に伝えたいものです。

市販薬は痛め止めで対症療法ですが、医師から処方される薬は病気のメカニズムに効く薬ですので、その違いを知ることも必要です。処方薬は、頭痛のタイプにより違います。処方薬の飲み方は、医師からの説明を十分に理解して下さい。ただ、どのタイミングで、どう薬を飲むかは頭痛をもつ本人がしっかりと知っておく必要があります。頭痛医療は、患者さん参加型医療と言われます。患者さんが自分の頭痛をよく観察し、頭痛がどのタイプなのかを自己診断できると、処方薬を効率よく使用出来ます。

### どんなときに受診するか？命にかかわる頭痛は見逃さない

頭痛で怖いのは、脳に病気があって起こる頭痛です。頭痛持ちの人も、普段頭痛のない人も、「今まで経験したことのない頭痛が、突然に起るとか、段々ひどくなる」ようだったら脳の病気をチェックする必要があります。クモ膜下出血、髄膜炎、脳出血、解離性動脈瘤、脳腫瘍など、早期の診断、治療ほど治る可能性が多い病気です。すぐに、病院を受診して下さい。

#### ◆見分けかた

- 今まで経験したことのない頭痛
- 突然起こった頭痛
- 頭痛がだんだん、ひどくなる
- 発熱、脳の症状(マヒ、ろれつが回らない、歩けないなど)、頭痛以外の症状
- 老人の頭痛(慢性硬膜下血腫など)

### 辛い頭痛のほとんどは慢性頭痛。片頭痛など

繰り返し起こる辛い頭痛のほとんどは、慢性頭痛です。よく、頭痛持ちの頭痛と言われます。片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛が慢性頭痛です。

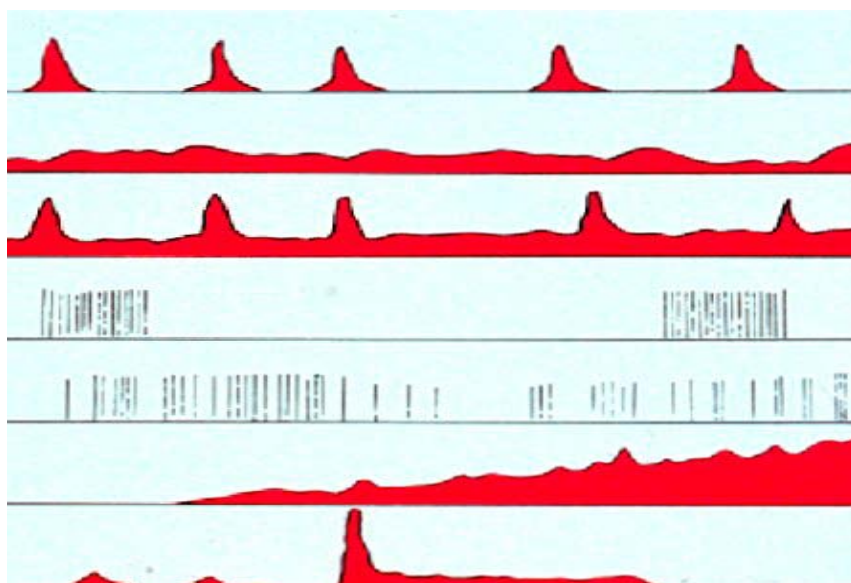
片頭痛は、脳や脳の血管が過敏な状態にあり、何らかの誘因により頭痛発作が始まります。脳の一部が過敏状態になり、閃輝暗点などの前兆が起こります。その直後に、脳内の三叉神経が興奮して、脳内の血管に向かって刺激物質を放出し(CGRPなど)、脳血管が拡張し、周囲に炎症を起こします。血管の本来の役目は、血管の中を流れる血液の成分のうち脳に必要な成分である酸素、ブドウ糖等のみを血管の壁を通して、脳に供給します。片頭痛になると、その機能が破綻し、脳に

害のある物質まで血管の外に漏れ出てしまい、血管周囲に炎症が起こります。辛い痛みの原因です。

緊張型頭痛はストレス頭痛と言われます。脳の外、頭を支えている首の周りの筋肉が収縮して起こります。ストレスは脳の痛み調節系の働きにも悪影響を及ぼし、頭全体の重い頭痛が続きます。

群発頭痛は群発地震のように1～2ヶ月に集中して頭痛が来ます。30分～2時間の短い頭痛ですが、片側の目の奥に激しい頭痛がおこり、同じ側の目が充血したり、涙が出たりします。

### 頭痛の起こり方を上手に伝える



片頭痛

緊張型頭痛

慢性連日性頭痛

群発頭痛

三叉・大後頭神経

脳腫瘍

クモ膜下出血

頭痛のタイプは、頭痛の起こり方と経過により、見分けがつきます。

片頭痛は時々起こるのが特徴で、毎日起こることはありません。頭痛と頭痛との間はケロッとしているのが普通です。緊張型頭痛は毎日、一日中、持続性の頭痛です。それほどひどくない痛みですが、延々と続くのでうっとうしい頭痛です。慢性連日性頭痛は、片頭痛と緊張型頭痛とが混じったような状態です。薬物の乱用、うつ状態、ストレス状態が続くとおこりやすく、どの頭痛が片頭痛かがわからなくなります。群発頭痛は群発地震のように短い頭痛がまとまって起こります。

三叉神経や大後頭神経痛は、鋭く短い、ズキンとした、走るような痛みが顔や、後頭部に起こります。神経痛は、痛みが鋭く、強いので、脳の病気とよく間違えられます。

頭痛の起こり方と経過を正確に医師に伝えることが、正しい診断に結びつきます。

### 頭痛ダイアリーをつけてみる

カレンダー方式の頭痛ダイアリーに、頭痛の起こった日や頭痛の程度を＋～＋＋＋のようにつけてみると、頭痛の起こり方がわかります。飲んだ薬や、効き目、その他に気がついたことを何でも書いておくと役に立ちます。「こんなに薬をのんでいたのか」とか「週末に起こりやすいのは、仕事

から解放されてほっとした時かな?」、「片頭痛と緊張型頭痛の識別ができる」、「月経の2日前に頭痛が起こりやすい」といったことがわかるようになります。頭痛は自覚症状が主体なので、自分が頭痛を整理できて初めて他人にも分かってもらえます。頭痛ダイアリーは、医師を受診した際に、頭痛について医師と患者さんのコミュニケーションに役立ちますし、頭痛対策を次のステップに進めるのに有用です。

閃輝暗点(前兆)に気がついた方の頭痛ダイアリーです。

The image shows two pages of a handwritten '頭痛ダイアリー' (Headache Diary). The left page is a grid with columns for '頭痛の程度' (Pain level) and 'MEMO' (Notes). The right page is similar but includes a '自由記述欄' (Free description area) with detailed handwritten notes and diagrams of the head and neck, including a diagram of the occipital nerve area.

(続きは次のページへ)

頭痛の辛さが良くわかります

**頭痛ダイアリー**

日付	症状	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、ほかに、お悩み、経過など)
		午前	午後	夜		
4/9 (月)						
10 (火)						
11 (水)						
12 (木)						
13 (金)				+	①早朝に②服用したら、翌日は頭痛が軽減。	
14 (土)						
15 (日)	+			+	①の4錠の痛みが来ず、夜11時に②服用。	
16 (月)						
17 (火)						
18 (水)						
19 (木)						
20 (金)						
21 (土)				+		
22 (日)	+	+			①②が効かなくて、痛みがずっと続いたので、お悩みです。	

AK/c 8c

H19年4月9日~5月6日 担当医:坂井 先生

名前: [ ] 年齢: 男(女) 患者ID: [ ]

日付	症状	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、ほかに、お悩み、経過など)
		午前	午後	夜		
4/23 (月)	+					① 痛みが来ず。
24 (火)						
25 (水)						
26 (木)						
27 (金)						
28 (土)						
29 (日)						
30 (月)						
5/1 (火)						
2 (水)						
3 (木)						
4 (金)				+	+	①②が効かなくて、痛みがずっと続いたので、お悩みです。
5 (土)						
6 (日)						

あなたの頭痛を記録しましょう

ドクターから患者さまへ

自由記数欄 (注: 痛みの強さを0から10まで、痛みの改善、副作用等についても記載ください)

主人の転勤で、引越しから手続も、多忙な毎日が続く。睡眠バランスがとれず、頭痛発症。

21 (土)	痛薬			+	
22 (日)	痛薬	+++	+		①②が効かなくて、痛みがずっと続いたので、お悩みです。

AK/c 8c

(続きは次のページへ)

緊張型頭痛の頭痛ダイアリーです。

頭痛ダイアリー				15年11月17日~12月14日 / 担当医:									
日付	生活	頭痛の程度			影響度	MEMO	日付	生活	頭痛の程度			影響度	MEMO
		午前	午後	夜					午前	午後	夜		
11/17 (月)	業	+	+	+	+		12/1 (月)	業	+	+	+	+	
11/18 (火)	業	+	+	+	+		12/2 (火)	業	+	+	+	+	
11/19 (水)	業	+	+	+	+	目が疲れる	12/3 (水)	業	+	+	+	+	
11/20 (木)	業	+	+	+	+	目が痛れる 肩こり	12/4 (木)	業	+	+	+	+	目が疲れる
11/21 (金)	業	+	+	+	+	肩こりひどい	12/5 (金)	業	+	+	+	+	主人が入院した
11/22 (土)	業	+	+	+	+		12/6 (土)	業	+	+	+	+	病院へ
11/23 (日)	業	+	+	+	+	目が疲れた	12/7 (日)	業	+	+	+	+	病院へ
11/24 (月)	業	+	+	+	+	デパートに行き 疲れた	12/8 (月)	業	+	+	+	+	病院(予約)
11/25 (火)	業	+	+	+	+		12/9 (火)	業	+	+	+	+	病院へ
11/26 (水)	業	+	+	+	+	肩こり少し良くなる	12/10 (水)	業	+	+	+	+	目はさほど疲れない 病院へ
11/27 (木)	業	+	+	+	+		12/11 (木)	業	+	+	+	+	病院へ
11/28 (金)	業	+	+	+	+		12/12 (金)	業	+	+	+	+	病院へ
11/29 (土)	業	+	+	+	+		12/13 (土)	業	+	+	+	+	家で(休む)
11/30 (日)	業	+	+	+	+	出かけました	12/14 (日)	業	+	+	+	+	病院へ

あなたの頭痛を記録しましょう

**ドクターから患者さまへ**

トリプタン(10) ねる前 1錠  
セロトニン受容体拮抗薬  
ロキソニン 1回 2錠まで

**自由記述欄** (左の欄に書かれないかたこと、薬の効果、副作用等についても書かください)

家族の病気でストレスが多い。  
頭痛の原因か?  
眠れないと調子が悪い。  
入院出来て少し安心?

### 頭痛専門医の診療手順(1)

- 頭痛のタイプを診断し、患者さんに自己診断法を指導
- タイプ別に、発作のメカニズムに対する治療薬処方と服薬指導
- 予防薬の処方、予防法の指導
- 薬以外で役立つ方法を考える

### 頭痛専門医の診療手順(2)

- 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<sup>++</sup>拮抗
  - ベータ・ブロッカー
- 自分で治していく → 希望、心構え  
(ストレスの変化をコントロールするなど)

## 片頭痛を自分で治す

### ■ 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

- 誘因に気付き、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に入れる

- 首を動かさない、負担をかけない体操

## 自分で頭痛を予防したい。頭痛・肩こり体操

Relief of headache

頭痛体操を始めるにあたって

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。



Relief of stiff shoulders

肩こり体操を始めるにあたって

肩の筋肉は両腕を支えるとともに、自由に動かします。人の腕は相当に重く、腕をしっかり吊るしているだけでも肩の筋肉への負担は大きく、肩こりの原因となります。僧帽筋（そうぼうきん）は頭を支える働きもしています。疲れている肩の筋肉をストレッチし、血行を良くしてあげましょう。



<http://www.mdsakai.jp/20090904cp.html>

頭痛体操は上記のホームページに詳しい説明があります。

(続きは次のページへ)

## まとめ

頭痛教室では、「頭痛の悩みをどうにかしたい」と思っている人達と、「頭痛の治療をなんとか向上させたい」と努力している医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、心理療法士たち、チーム医療グループが自由に話しあい、情報を共有し合うことを目的とした会です。正しい診断と、適切な治療は「患者さん参加型」の医療で初めて可能となります。

この会を通じて、多くの頭痛の悩みが解消されることを願っています。