



ズームアップけんこう

[片頭痛]

4人に1人が頭痛に悩まされているといわれています。
頭痛は身近な病気で、痛みの特徴から、
さまざまなタイプに分けることができます。
「いつもの頭痛だから…」と放置せずに、病院を受診して、
自分の頭痛に合った適切な治療を受けることが大切です。

我慢しないで
病院に
行ってみたら



イラスト/やまだやすこ

いつもの
頭痛だから
大丈夫

自分の頭痛のタイプを知り 適切な治療を受けること

頭痛にはさまざまなタイプがあり、「一次性頭痛」と「二次性頭痛」に大別できます。

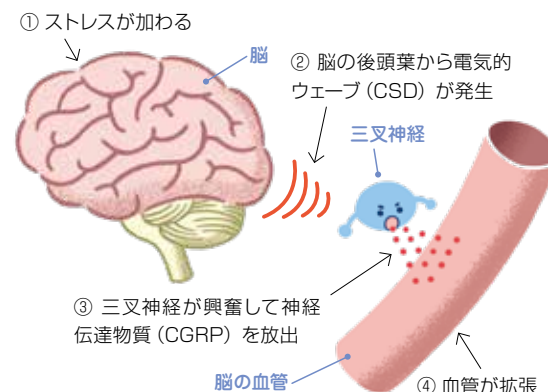
一次性頭痛は、脳自体に異常がないのに、日常的に繰り返しおこる頭痛です。この頭痛は3つのタイプがあり、その1つが「片頭痛」です。「片」頭痛と書きますが両側のことも多く、ズキンズキンと脈を打つ痛みが有名ですが、そうでないことも多いため、正確に診断されないことがあります。時に、強い痛みで仕事や学校を休むなど、日常生活に支障を来すことも特徴です。女性ホルモン「エストロゲン」分泌量の急激な変動が関係しているため男性よりも女性に多く、生理のない妊娠中や閉経後に頭痛は減ります（※1）。

2つ目は「緊張型頭痛」です。強いストレスや緊張、肩や首のこりなどが原因でおこる頭痛です。頭から肩が圧迫されて、締めつけられる痛みがあります。

3つ目は「群発頭痛」です。片頭痛とは反対に男性に多く、片側の目の奥がえぐられるように痛み、涙や鼻水が出て、痛くてじっとしていられない激しい頭痛です。

一方、二次性頭痛は、「いつもと違う激しい痛み」が出現し、命の危険を伴う頭痛です。すぐに受診し、CTやMRIの画像検査によ

片頭痛のメカニズム



り診断し、迅速に治療を開始する必要があります。病気としては、くも膜下出血、脳内出血、髄膜炎、脳膿瘍、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などの可能性があります。

大事なことは、普段は一次性頭痛がある人が二次性頭痛になったときに、“いつもの頭痛と違う”ことに気がついて、すぐに受診することです。

片頭痛の予兆とメカニズムを正しく知る

片頭痛患者さんの約7割は、症状があっても医療機関を受診していないという報告があります（※1）。受診するまで、自分が片頭痛だと気がついていない人も多いようです。

「片頭痛かどうかを判断する目安の1つに、片頭痛診断のチェックリストがあります（上図参照）。1つでも該当する項目がある人は、片頭痛を疑ってみてください」（下田先生）

では、片頭痛はどのようなメカニズムでおきるのか、上の図と一緒に見ていきます。ストレスなどの何らかの刺激によって、視覚中枢である脳の後頭葉から波紋のように広がる電氣的ウェーブ（CSD）が発生し、脳の血管を取り巻いている三叉神経を興奮させます。興奮した三叉神経は、脳血管を広げる作用のある「CGRP」という神経伝達物質を放出します。CGRPが脳血管の受容体に結合し

■片頭痛診断のチェックリスト

- ☐ 頭痛のときに頭を振ると痛い
- ☐ 頭痛に伴って吐き気や嘔吐がある
- ☐ 頭痛のときに光をまぶしく感じたり音に過敏になる
- ☐ たばこや香水などのにおいをかぐと頭痛が悪化する
- ☐ 生理が始まるときに頭痛になりやすい
- ☐ 低気圧になると頭痛が悪化する

て、血管が広がると脳血管の周辺に炎症がおこります。炎症によって今度は三叉神経が刺激されて、その刺激が脳に伝わり、片頭痛を引き起こすのです。

「片頭痛には、頭痛の前触れとして“予兆”や“前兆”がよくおこります。予兆は、数時間前から漠然とした頭痛の予感や、眠気や繰り返すあくび、気分の変調などのことで、肩こりがおきる患者さんも多くいます。以前は、『肩こりイコール緊張型頭痛』と考えられていたのですが、最近は『片頭痛診断のチェックリスト』のおかげで、正確な診断ができるようになりました」（下田先生）

前兆は、頭痛の30～60分前におこる症状で、「閃輝暗点」などの視覚の症状が最も多くみられます。通常は60分以内に前兆が終わり、引き続いて頭痛が始まります。この閃輝暗点は、視覚中枢である脳の後頭葉から発生した電氣的ウェーブ（CSD）が原因と

監修



東海大学医学部附属八王子病院
脳神経外科 教授
下田 雅美 先生

「ここ数年で、片頭痛の治療方法は大きく進歩しました。自分が片頭痛かどうかをセルフチェックしてみてください。1つでも該当した人は頭痛専門医を受診し、適切な薬や注射により、支障のない日常を取り戻してほしいです」

※1 Sakai F, Igarashi H: Prevalence of migraine in Japan: a nationwide survey. Cephalalgia.1997; 17 (1): 15-22.

■認定頭痛専門医

認定頭痛専門医は、頭痛診療に関する研修と認定医試験を経た一定の能力を持っている医師に対して、日本頭痛学会が認定する専門医の資格です。各地域の専門医は下記の日本頭痛学会のホームページで確認できます。

日本頭痛学会 認定頭痛専門医一覧

<https://www.jhsnet.net/ichiran.html>

なり、視界にギザギザ、チカチカした模様の光（閃輝）が現れます。人によってはモザイクのように見える場合もあります。

片頭痛は日常生活に支障を来しやすいため、早めに頭痛専門医に相談するといでしょう（P7の「認定頭痛専門医」参照）。

片頭痛は医師の診断を受けて適切な治療薬を

片頭痛がおきたときに、市販の鎮痛剤や総合感冒薬などを服用する人もいますが、一時的に炎症が鎮まることはあっても、根本的な原因である三叉神経からのCGRPの放出を止めることにはなりません。そのため、基本的に鎮痛剤は片頭痛には効きません。

病院で処方される鎮痛剤は1つの成分しか入っていない「単一鎮痛剤」ですが、市販の鎮痛剤は「複合鎮痛剤」といって、カフェインなどの依存性の高い成分も含まれています。本来、服用すべき片頭痛の特効薬ではなく、効果のない市販の鎮痛剤を頭痛のたびに使用していると、服用回数や服用量が増えて、逆に頭痛の頻度が増えてしまう「薬物乱用頭痛」となってしまいます。

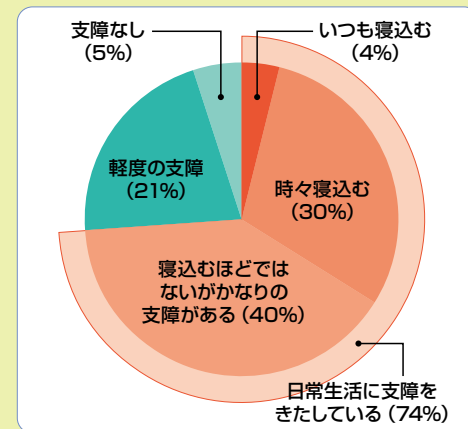
「いつもの頭痛だからと市販薬に頼らずに、頭痛専門医のいる病院の受診をおすすめします。CTやMRIの画像診断を受けて、適切な薬や注射などの治療を受けることが重要です」（下田先生）

病院で処方される片頭痛の特効薬は、以前はCGRPの放出を1～2時間程度は止めてくれるトリプタン製剤が主流でした。しかし、頭痛がおきてから服用するのはタイミングが遅く、効果が得にくい欠点がありました。

ここ数年で新しい治療薬がいくつも開発され、片頭痛薬は進歩を遂げています。

「例えば片頭痛発作時の薬としては、ジタン

■片頭痛が日常生活に及ぼす影響



出典: Sakai, F. et al.: Cephalalgia. 1997; 17(1): 15-22.

系薬剤（レイボー®）という、CGRPの放出を24時間止めることができる薬剤を投与する機会が増えていきます。この薬剤は、予防的に使用でき、頭痛のぶり返しの少ないことが長所ですが、飲み慣れるまでは眠気やめまいの副作用が出やすく、医師の説明を十分に理解してから服用する必要があります。一方、片頭痛の最新の予防法としては、注射によりCGRPそのものを無力化する薬、またはCGRPを受け取る受容体をブロックする薬を用いる抗CGRP療法を数多くの片頭痛患者さんに行っています。片頭痛により、月に1度でも寝込んでしまい会社や学校を休むような、日常生活に支障のある患者さんに積極的にいきます。毎月1回の注射を行うのですが、注射1本の費用は医療費3割負担の人で約1万3000円、1日に換算すると約430円です。高額ですが、大事な用事を片頭痛のためにキャンセルせずに済み、逆に経済効果が高くなるため、数多くの片頭痛患者さんに満足していただいています」（下田先生）

また、可能ならば、頭痛ダイアリーやスマートフォンのアプリなどを使って、頭痛のおきた日時や持続時間、どのような痛みなのかなど

をこまめに記入しておく、受診の際に役立ちます。記入した内容を医師に見せれば、的確な診断と治療を受けることができます。

日頃から自分でできる片頭痛予防の食事・運動

生活習慣を見直すことによって、片頭痛の予防や症状の軽減が期待できます。

○食事（※2）

片頭痛の予防には、血糖値の急激な上昇を防ぐことが重要です。血糖値が乱高下すると片頭痛がおきやすくなります。血糖値を意識した食事が大切で、ポイントは3つあります。①緩やかに炭水化物（糖質）を制限するロカボを行い、血糖値を下げる大豆やオリーブオイ

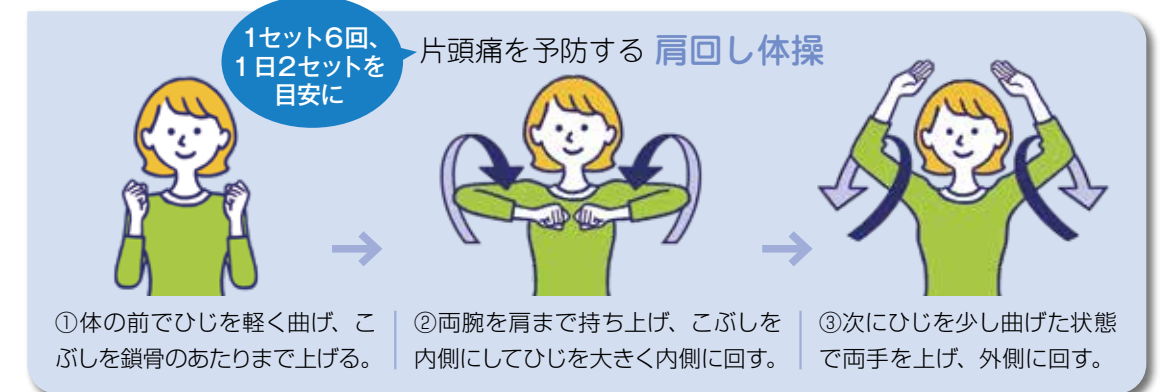
ル、酢を一緒に取るとよいでしょう。②先に野菜から食べるベジファースト、または炭水化物を最後に食べるカーボラストにします。最初に野菜の食物繊維を取ることで、糖質の吸収を遅らせて、血糖値の急激な上昇を抑えられます。③炭水化物の間食を控えます。

これらは、腎臓が悪くない全ての人に行ってほしい食事療法で、長寿の人やアスリートの食事であり、片頭痛のみならず糖尿病、高血圧、てんかん発作の予防にもなります。

○運動

頭痛の原因となる肩や首のこりを改善する「肩回し体操」は背中にある僧帽筋の緊張を和らげ、片頭痛の予防に有効です。

※2 出典: 下田雅美『日本頭痛学会誌』47(3):371-376, 2021



出典: 日本頭痛学会のホームページを基に作成。

体操は頭痛のないときに行ってください。行う際はなるべく頭を動かさないようにして、痛みが出た場合はすぐに中止します。

正確な処方せん調剤・適切な指導

栄養士による各種疾患に対する食事のアドバイスや治療食（減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など）の相談販売

望星薬局

■本社 伊勢原市桜台 2-1-28
tel. 0463-91-4193 fax. 0463-91-8966



- | | | |
|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| ■望星薬局 0463-94-4193 | ■望星おおね薬局 0463-76-4193 | ■望星西新井薬局 03-5691-1193 |
| ■望星本町薬局 0463-92-1193 | ■望星秦野薬局 0463-85-1193 | ■望星横浜みどり薬局 045-989-4193 |
| ■望星大磯薬局 0463-71-9341 | ■望星代々木薬局 03-3370-1301 | ■望星鶴見薬局 045-570-4193 |
| ■望星平塚薬局 0463-33-1193 | ■望星築地薬局 03-3541-1193 | |
| ■望星旭薬局 0463-34-9311 | ■望星北浦和薬局 048-822-9381 | |