

頭痛を学ぼう

その頭痛の悩み、
正しい知識と対策が
助けになるかもしれません。



監修：静岡赤十字病院 脳神経内科部長・頭痛センター長
今井 昇 先生

頭痛の分類

一次性頭痛とは

頭痛自体が病気ですが、命に関わるものではありません。

- 片頭痛
- 緊張型頭痛
- 群発頭痛 など



命に関わらない

二次性頭痛とは

他の病気が原因で起こる頭痛です。命に関わる場合があります。

- くも膜下出血 ●脳出血
- 脳腫瘍 ●髄膜炎
- 脳炎 など



命に関わる場合がある

片頭痛の症状や特徴

主に頭の片側に、ズキンズキンと脈打つような痛み
(両側の場合や、ズキンズキンしない場合もある)

日常生活に支障をきたす痛みであることが多い



痛みは
4～72時間続く

動くにつらく、
日常動作により
痛みが増す



吐き気や嘔吐を
伴うことがある



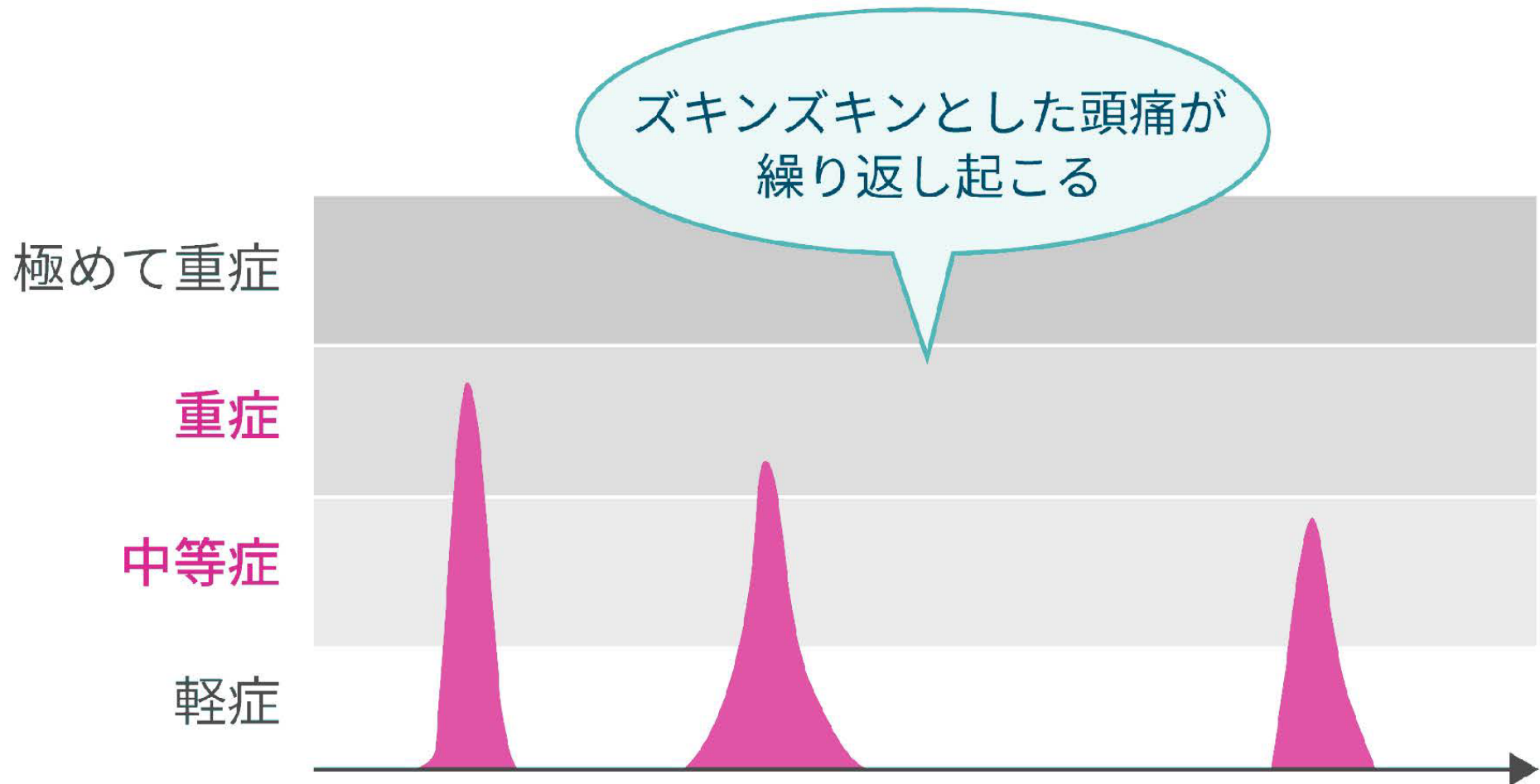
普段は気にならない
光・音・臭いを不快に
感じることもある



閃輝暗点(せんきあんてん)
と呼ばれる、徐々に拡大する
キラキラしたジグザグ形が見
えたり、視野の一部が見えに
くなくなったりする症状が現れ
ることがある

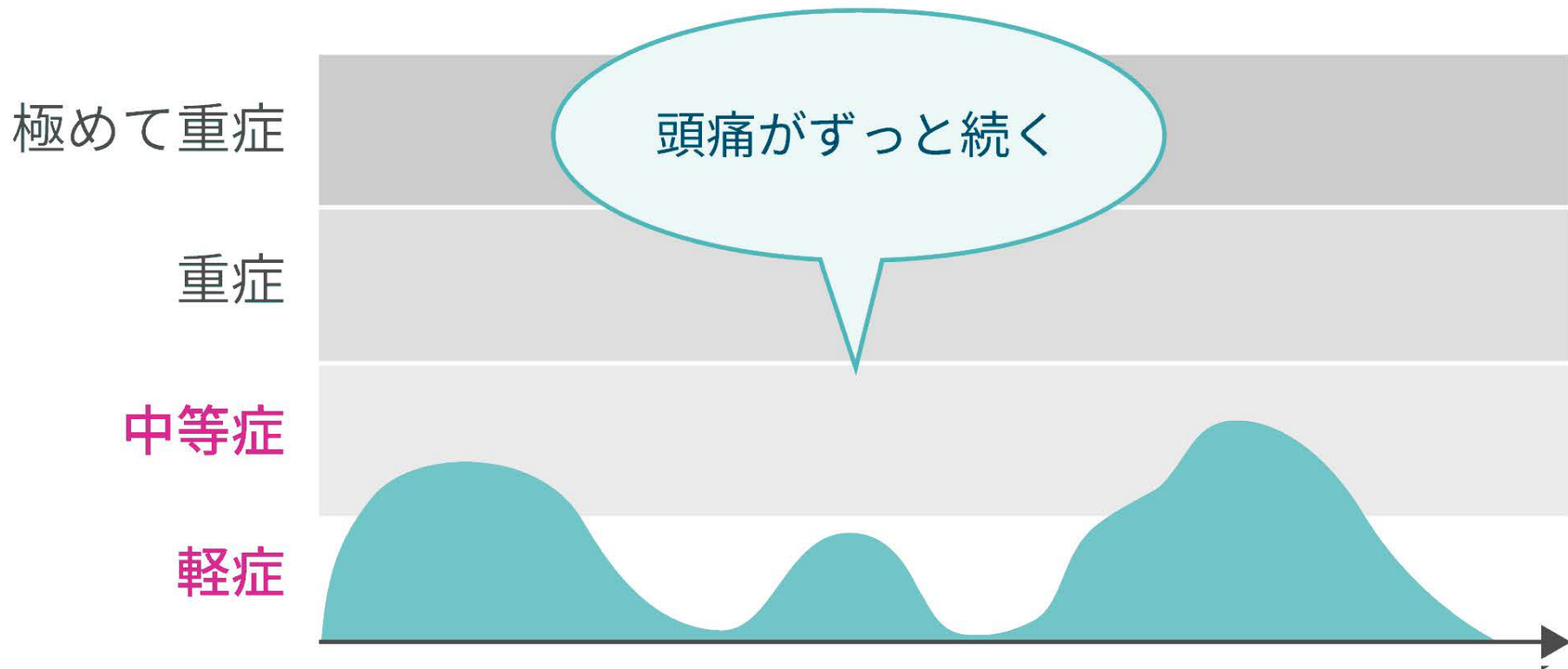


片頭痛の痛みと強さのイメージ

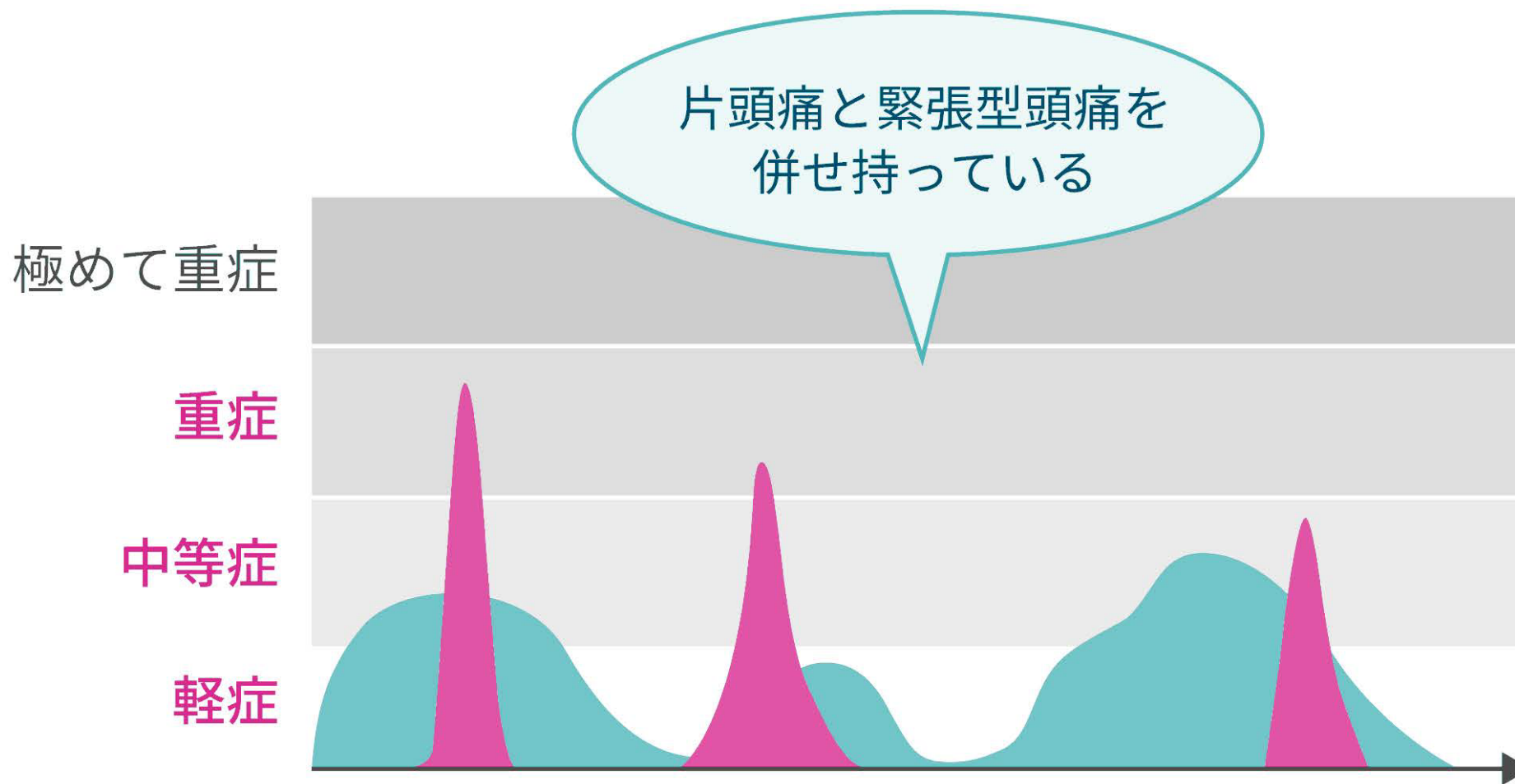


緊張型頭痛の特徴

- ◆ 頭の全体がギュッと締め付けられるような痛みが続く
- ◆ 軽く体を動かすことで痛みが紛れることがある
- ◆ 痛みと強さのイメージ



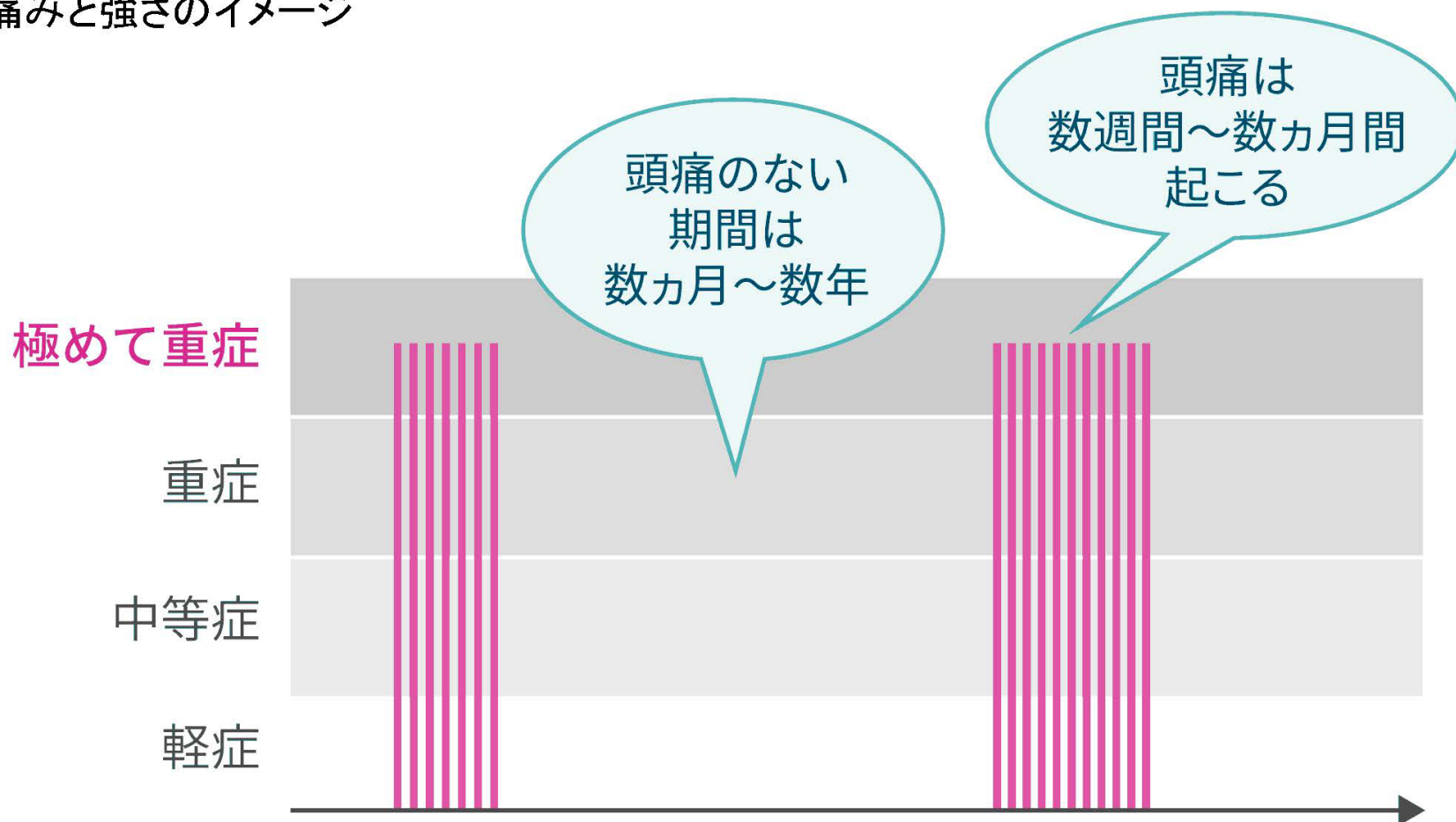
片頭痛と緊張型頭痛の両方を持つタイプの痛みと強さのイメージ



群発頭痛の特徴

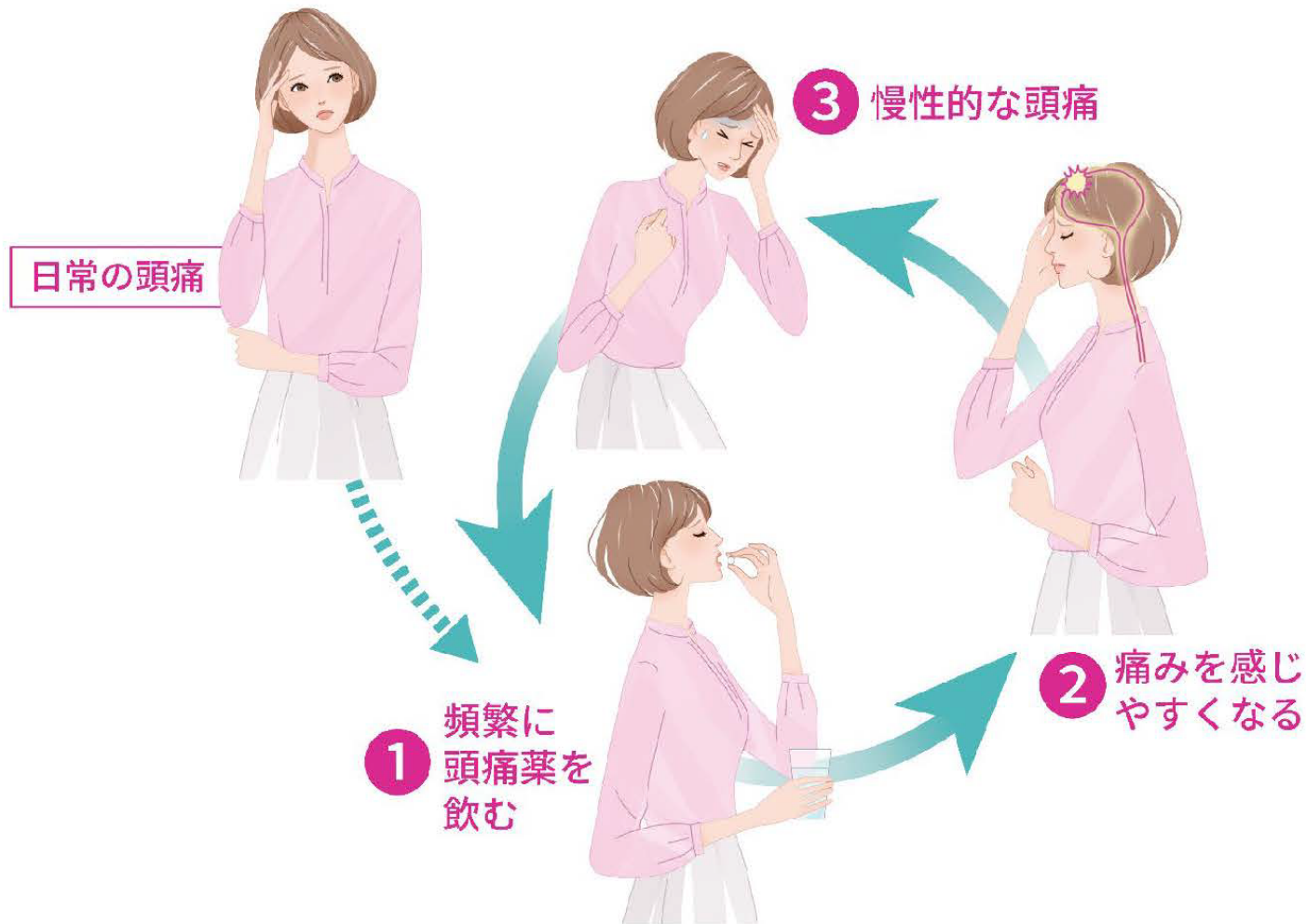
- ◆ 片側の目の奥から頭の側面にかけてのえぐられるような激痛
- ◆ 頭痛は数週間から数ヵ月間ほぼ毎日同じ時間帯に起こる
- ◆ 頭痛は15～180分程度続き、特に夜間や睡眠中に起きやすい

- ◆ 痛みと強さのイメージ



薬剤の使用過多による頭痛

- ◆ 薬を飲み過ぎることで、脳が痛みに対して敏感になり頭痛が起こりやすくなっている状態
- ◆ 頭痛薬(急性期治療薬)を月に10日以上服用している場合は要注意



日本脳神経外科学会・日本脳神経外科コンgres https://square.umin.ac.jp/neuroinf/brain/zutsu.html (2021年3月現在)より作成

命に関わる恐れがある頭痛

◆ 緊急受診の目安

急に現れた頭痛で...



これまでに経験がないほどひどい場合



短時間で痛みのピークに達するような場合



発熱もしくは手足の麻痺やしびれを伴うような場合

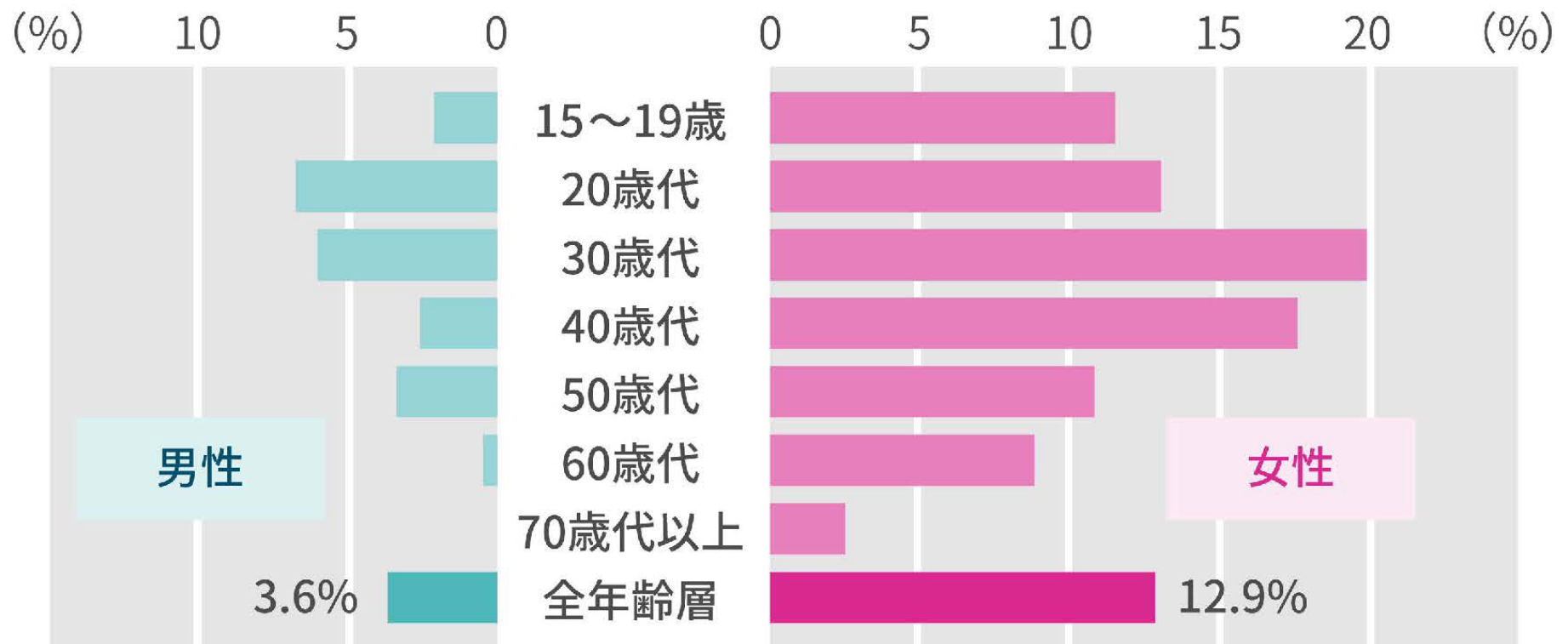
徐々にひどくなる頭痛で...



頭痛が数週間かけて悪化してくる場合

片頭痛の有病率

- ◆ 日本の片頭痛患者さんは15歳以上で約840万人
- ◆ 女性の有病率は男性の約3.6倍、30歳から40歳代女性の有病率が高い

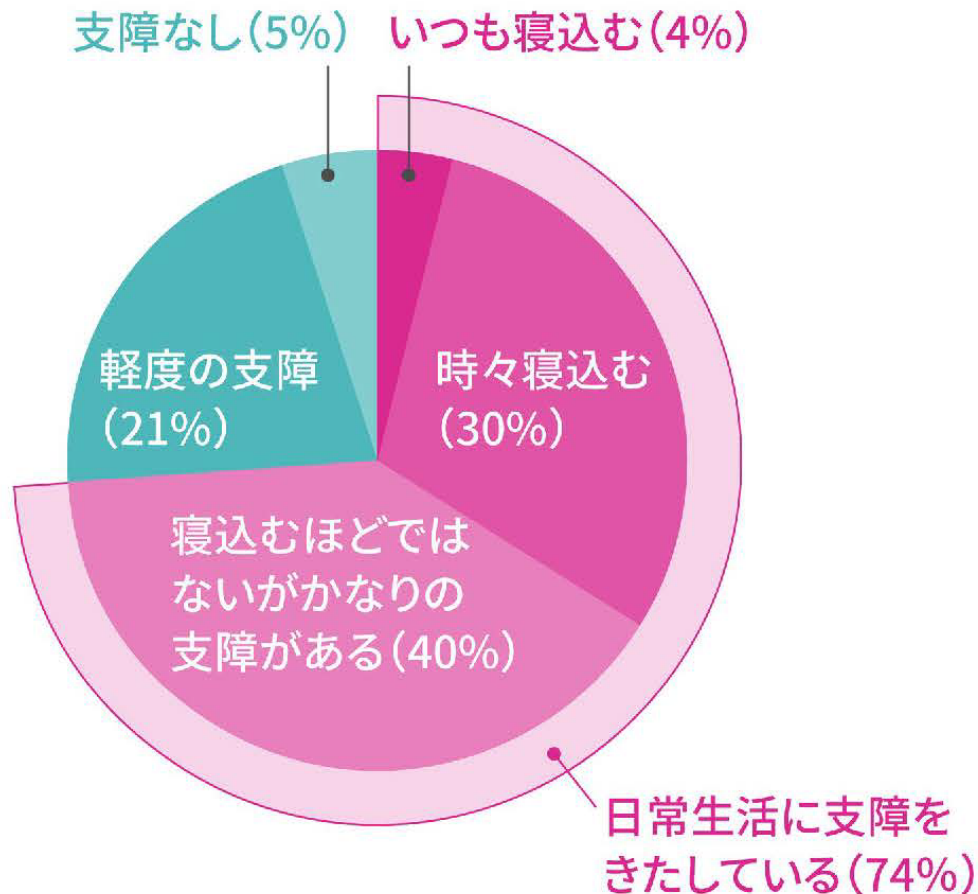


方法・対象: 電話調査にて日本全国から無作為に抽出した15歳以上の日本人4,029人

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

片頭痛の日常生活に及ぼす影響

◆ 片頭痛患者さんの74%の方が、仕事、家事、勉強などの日常生活に支障をきたしている



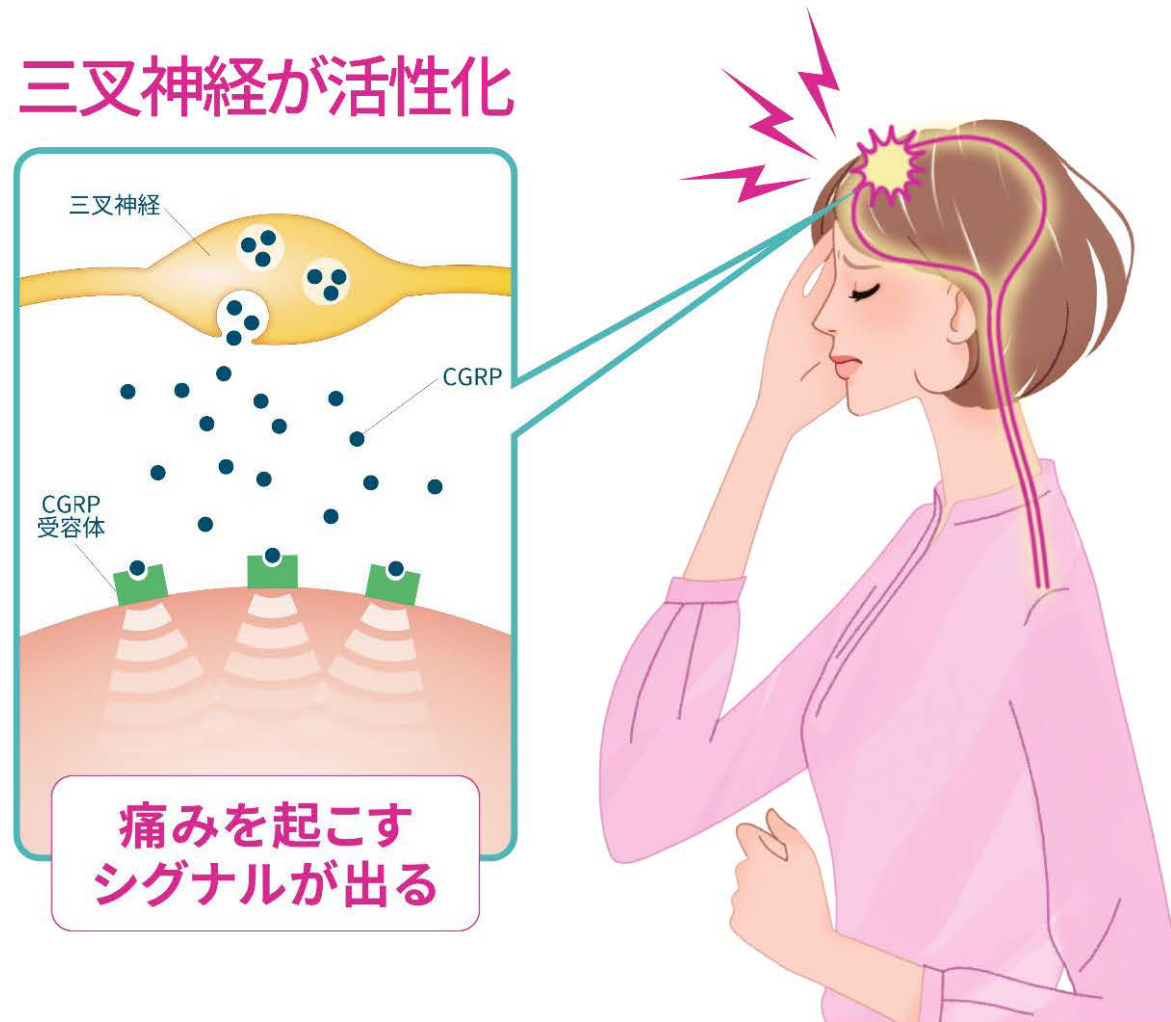
方法・対象: 日本全国から無作為に抽出した15歳以上の日本人4,029人のうち片頭痛の診断基準を満たした337人への電話・質問票による調査

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

片頭痛が起こる仕組み

- ◆ 三叉神経と呼ばれる神経からCGRP※などの神経伝達物質が放出され、脳や脳の周囲の血管が拡張したり炎症が起こったりすることで、引き起こされると考えられている

※CGRP(シージーアールピー):カルシトニン遺伝子関連ペプチド

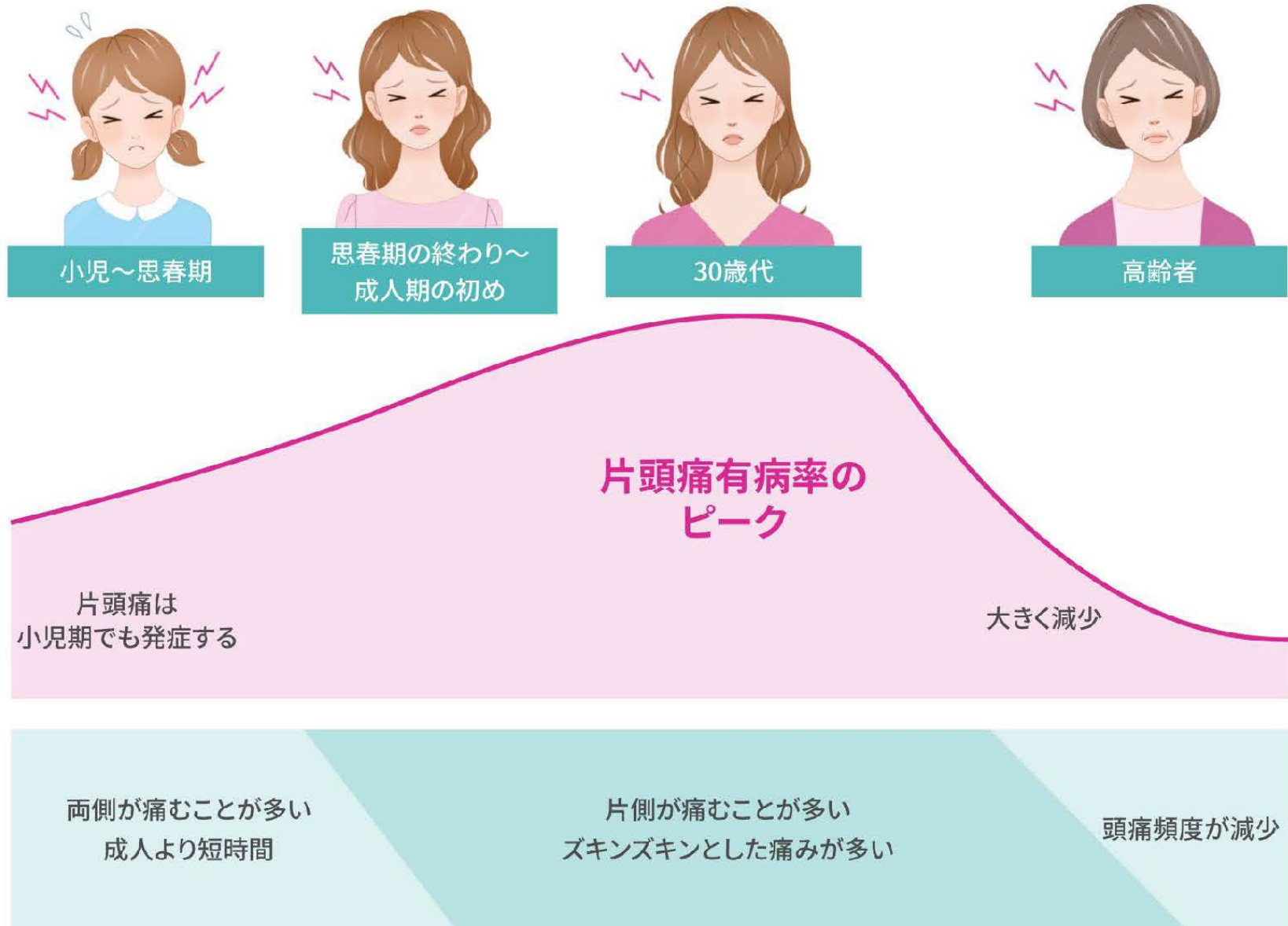


片頭痛発作の誘発因子

◆ 片頭痛患者さんの約75%には頭痛が始まるきっかけ(要因)がある

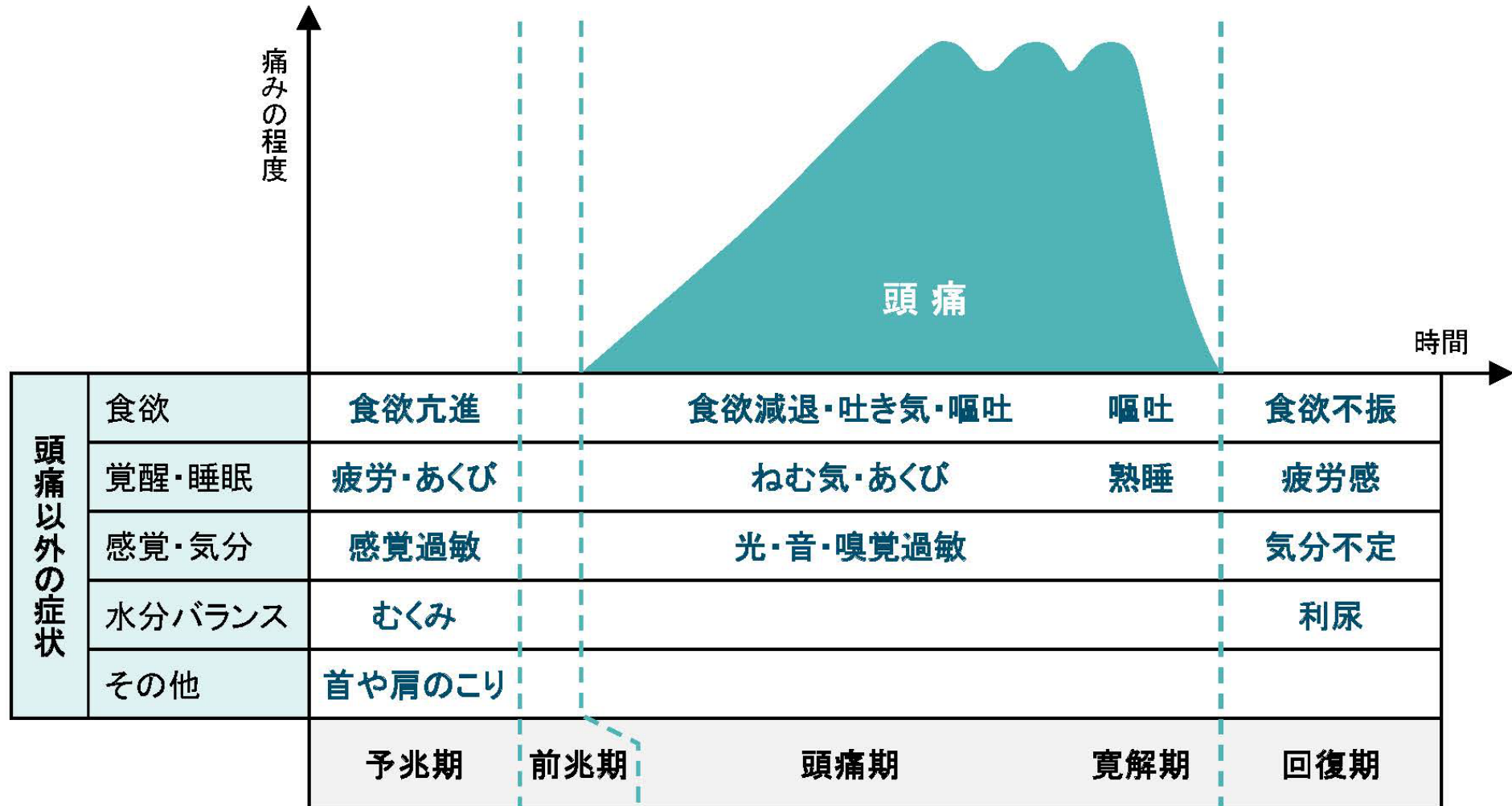
頭痛が始まるきっかけ	
 精神面	ストレス、ストレスからの解放、 疲れ
 身体面	寝すぎ、寝不足、月経周期
 環境	天候の変化、温度差、におい、 音、光、旅行
 食事	空腹、脱水、アルコール

片頭痛と年齢の関係



片頭痛の時間経過

- ◆ 片頭痛は痛みだけではなく、さまざまな症状を伴うことがある

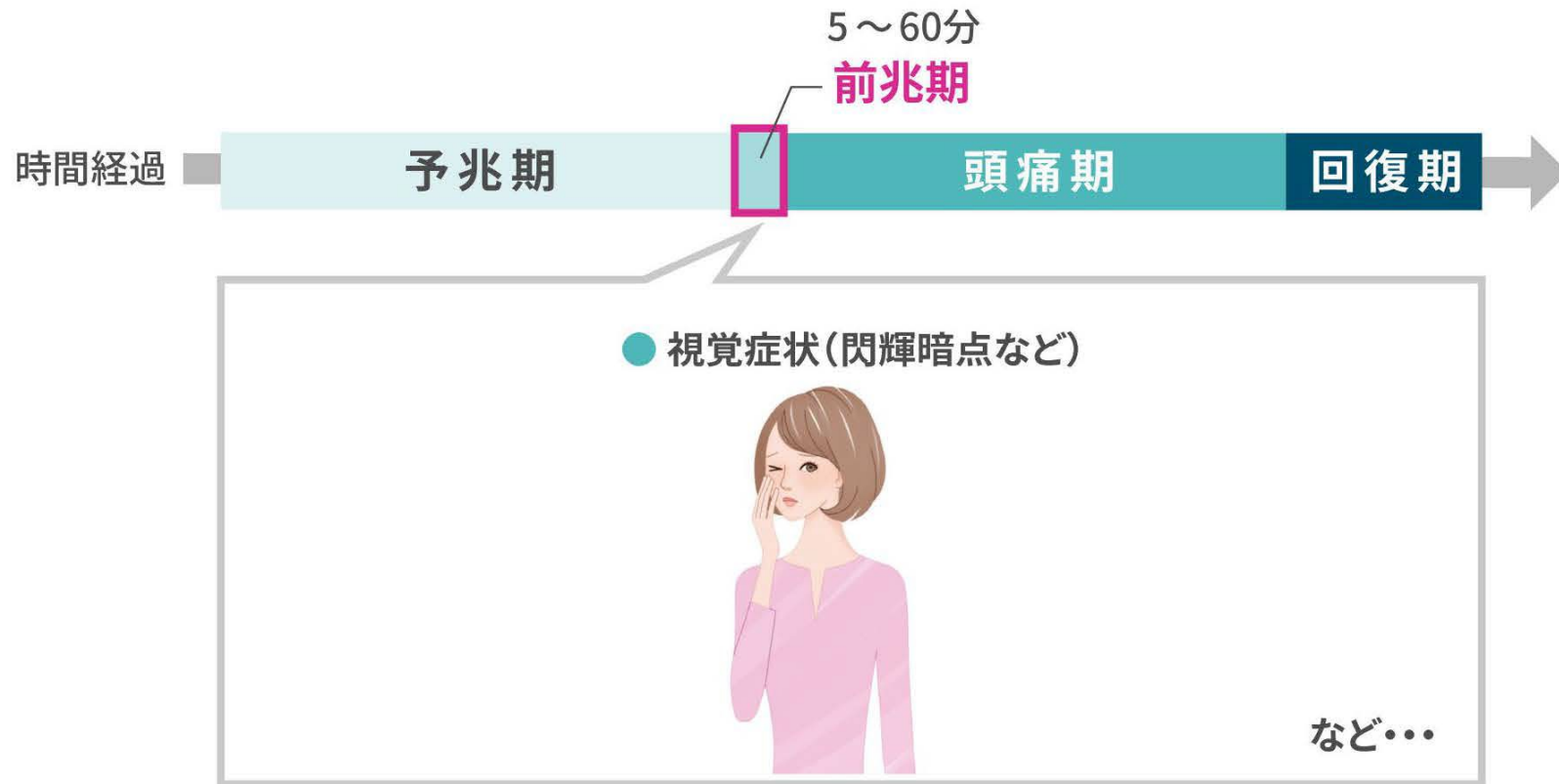


片頭痛(予兆期)

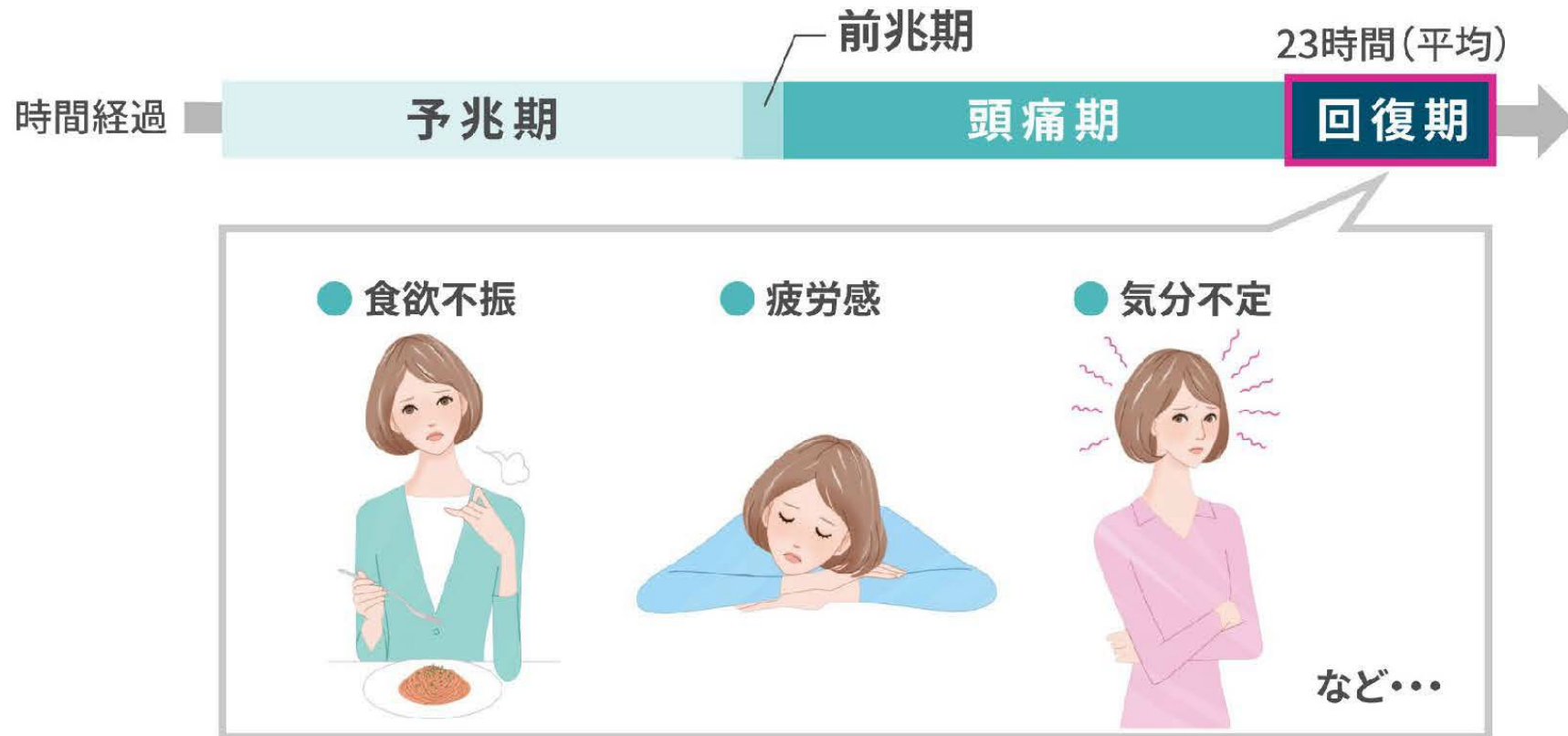


片頭痛(前兆期)

- ◆ 前兆のある方は片頭痛患者の約25～30%
- ◆ その多くが閃輝暗点(せんきあんてん)と呼ばれる視覚症状

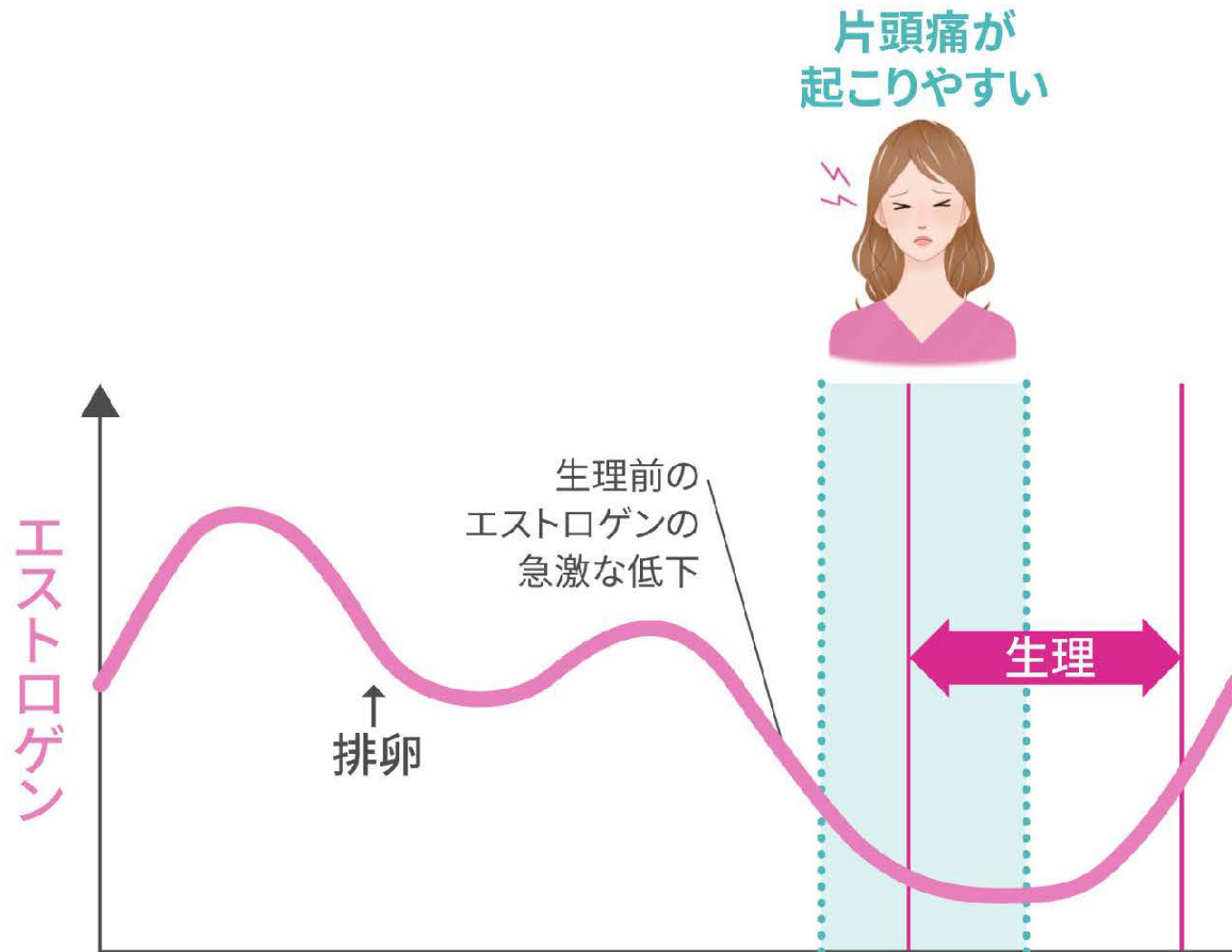


片頭痛(回復期)



片頭痛と女性ホルモンの関係

◆ エストロゲンの急激な低下は片頭痛の要因のひとつ



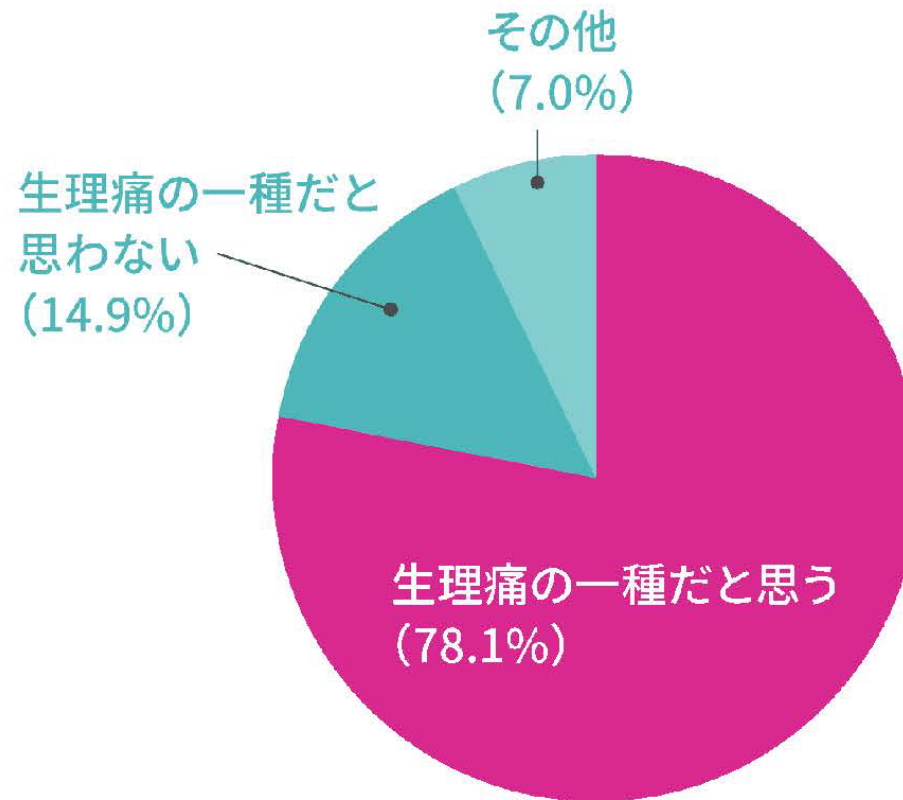
※図はイメージ(概念図)です。

月経時の片頭痛の特徴



月経時の頭痛に対する認識

- ◆ 多くが片頭痛を「生理痛」の一種だと思っている
 - 病院への受診率が低い
 - 適切な治療を受けている人は少ない



方法・対象: 20～40歳代の日本人女性を対象としたインターネット調査で、生理に関連する体調変化に頭痛があると答えた600名のうち、片頭痛および片頭痛の疑いの診断基準を満たす388名
五十嵐久佳: 新薬と臨牀. 2009; 58(1): 27-36.

小児の片頭痛

- ◆ 持続時間は成人と比べて短く、頭の両側が痛くなることも多い
- ◆ 周囲の大人が理解し、適切な対処や治療へ導くことが重要



片頭痛の対策（治療とセルフケア）

	薬による治療	セルフケア
頭痛時の対策	【急性期治療】 ●トリプタン ●ジタン ●NSAIDs※¹（アスピリンなど） ●アセトアミノフェン など	●暗い静かな部屋で横になる ●痛むところを冷やす ●睡眠をとる ●コーヒーや紅茶を飲む など
予防の対策	【予防療法】 ●CGRP※² 関連抗体薬 ●抗てんかん薬 ●β遮断薬 ●カルシウム拮抗薬 など	●寝すぎ・寝不足を避ける ●空腹、脱水を避ける ●強い光、大きな音を避ける ●急激な温度変化を避ける ●頭痛体操 ●頭痛ダイアリー など

※¹ NSAIDs（エヌセイイズ）：非ステロイド系消炎鎮痛薬

※² CGRP（シージーアールピー）：カルシトニン遺伝子関連ペプチド

病院でのお薬による治療の流れ

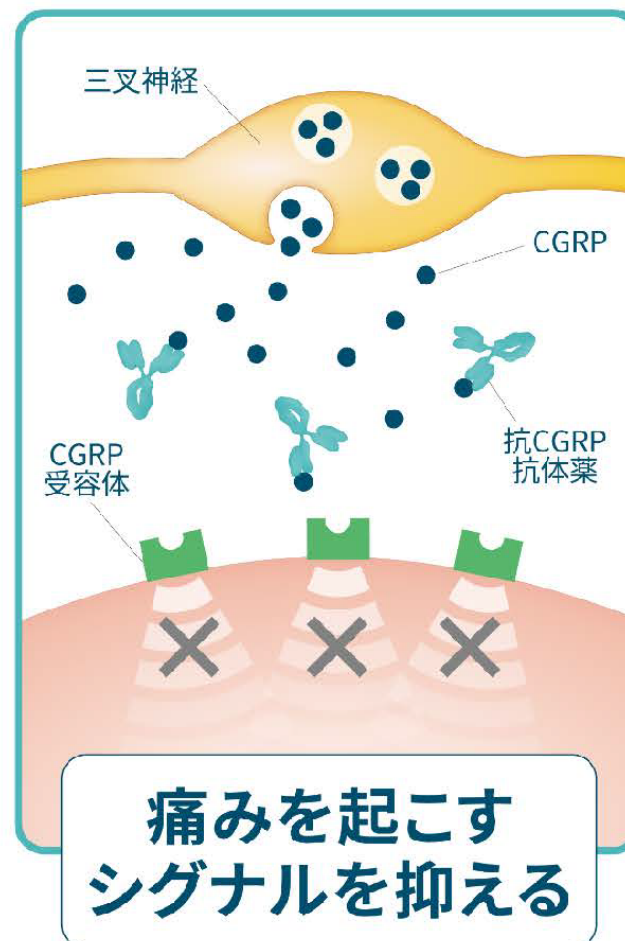
◆ 片頭痛による日常生活への支障度と病院でのお薬による治療の選択肢

日常生活	 仕事、家事、 学業に 集中できない	 仕事、学校に 行けない 家事ができない 寝込む
急性期治療 頭痛時の治療	鎮痛薬、片頭痛用の頭痛薬（トリプタン、ジタン）、吐き気止めなど	トリプタン点鼻薬、皮下注射（自己注射あり）
予防療法 (医師のみが処方可能) 頭痛をできるだけ 起こさないように する治療	経口予防薬（毎日服用）	CGRP関連抗体薬の皮下注射 （月1回など。自己注射あり）

抗CGRP抗体薬

- ◆ 片頭痛の予防療法に用いられる注射剤
- ◆ 片頭痛に関係しているCGRP※と呼ばれる物質と結合し、その働きを抑えることで、痛みを起こさないようにすると考えられている

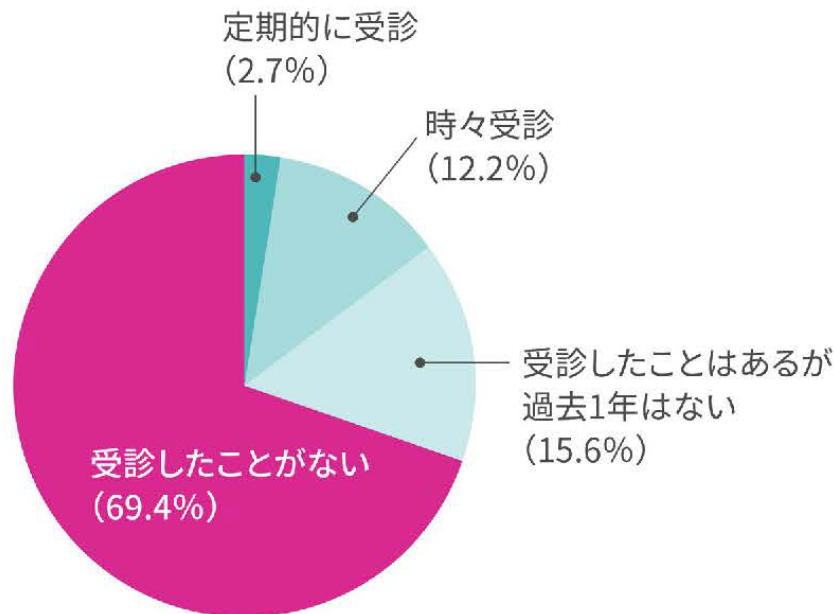
※CGRP(シージーアールピー):カルシトニン遺伝子関連ペプチド



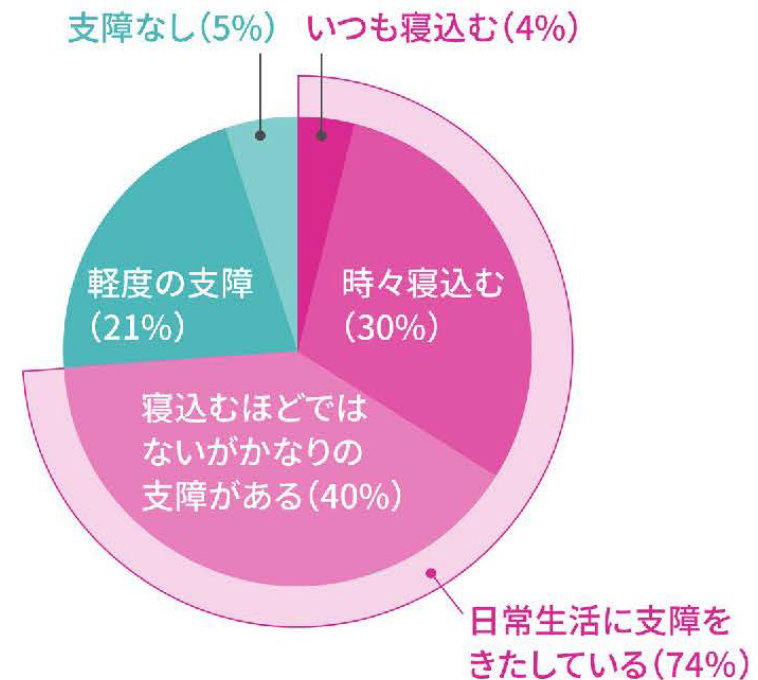
片頭痛患者さんの現状

- ◆ 片頭痛患者さんのうち、病院を受診している方は少ない
- ◆ 一方で、74%の片頭痛患者さんが、日常生活にかなり支障があると回答
→ 日常生活に支障がある場合は医師に相談

片頭痛患者さんの受診率



片頭痛が日常生活に及ぼす影響



方法・対象: 日本全国から無作為に抽出した15歳以上の日本人4,029人のうち片頭痛の診断基準を満たした337人への電話・質問票による調査

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

頭痛体操(1日2分)

立ち姿勢



正面を向き、頭は動かさず、両肩を大きく回し、頭と首を支えている筋肉をストレッチする。

椅子座り姿勢



椅子に座って行う場合も同様に、頭を正面に向けたまま左右の肩を交互に前に突き出すようにして回転させる。

頭痛ダイアリー

◆ 頭痛の様子を記録していく「頭痛ダイアリー」が重要

頭痛ダイアリー
(簡易版)

監修
埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦 先生

「詳細版」もあります。

今日来院日	月	日	次回来院日	月	日
日付	生活	頭痛の程度	急性期治療薬	メモ	
			トリプタン トリプタン以外 無	(頭痛の程度、生活への支障など)	
(月)			トリプタン トリプタン以外 無		
(火)			トリプタン トリプタン以外 無		
(水)			トリプタン トリプタン以外 無		
(木)			トリプタン トリプタン以外 無		
(金)			トリプタン トリプタン以外 無		
(土)			トリプタン トリプタン以外 無		
(日)			トリプタン トリプタン以外 無		
(月)			トリプタン トリプタン以外 無		
(火)			トリプタン トリプタン以外 無		
(水)			トリプタン トリプタン以外 無		
(木)			トリプタン トリプタン以外 無		
(金)			トリプタン トリプタン以外 無		
(土)			トリプタン トリプタン以外 無		
(日)			トリプタン トリプタン以外 無		

日付	生活	頭痛の程度	急性期治療薬	メモ	
(月)			トリプタン トリプタン以外 無	(頭痛の程度、生活への支障など)	
(火)			トリプタン トリプタン以外 無		
(水)			トリプタン トリプタン以外 無		
(木)			トリプタン トリプタン以外 無		
(金)			トリプタン トリプタン以外 無		
(土)			トリプタン トリプタン以外 無		
(日)			トリプタン トリプタン以外 無		

自由記入欄

片頭痛スクリーナー

片頭痛の可能性についてチェックしてみましょう

この3カ月間にあった頭痛に関する、4つの質問に教えてください。

1 歩行や階段の昇降など日常的な動作によって頭痛がひどくなることや、あるいは動くよりじっとしている方が楽だったことはどれくらいありましたか？



☐ なかった ☐ まれ ☐ ときどき ☐ 半分以上

2 頭痛に伴って吐き気がしたり、又は胃がムカムカすることがどれくらいありましたか？



☐ なかった ☐ まれ ☐ ときどき ☐ 半分以上

3 頭痛に伴ってふだんは気にならない程度の光がまぶしく感じることがどれくらいありましたか？



☐ なかった ☐ まれ ☐ ときどき ☐ 半分以上

4 頭痛に伴って臭いが嫌だと感じることがどれくらいありましたか？



☐ なかった ☐ まれ ☐ ときどき ☐ 半分以上

4つの質問のうち2つ以上で「ときどき」又は「半分以上」と答えた場合は、片頭痛の可能性が高いといえます。

医師からのメッセージ

頭痛で病院を受診する目安として、日常生活に支障がある場合や頭痛日数が増えてきた場合が挙げられます。近年、医療機関における片頭痛治療は大きく変化しています。「頭痛くらいで」と思わずに、早めに受診をするようにしてください。

竹島 多賀夫ほか: 日本頭痛学会誌. 2015; 42(1): 134-143. Appendix 2 より作成

監修: 社会医療法人寿会 富永病院 副院長 竹島多賀夫 先生

医師に診てもらおう

頭痛で病院を受診するメリット

- ① 頭痛は命に関わる病気のサインの可能性もあり、検査を受けることで命に関わる病気かそうでないかを確認できる
- ② 自己判断ではなく、正しい診断、適切な治療を行うことができる
- ③ 適切な治療により頭痛の起こる回数、程度が改善し、生活への支障が少なくなる可能性がある

頭痛を診てもらえる診療科は、頭痛外来、脳神経内科、脳神経外科、内科、ペインクリニックなどがあります。

日本頭痛学会ホームページでも検索可能です。



医師に診てもらおう

◆ 受診の前に準備しておくの良いこと

分かる範囲でメモしてみましょう。

- 頭痛が起きる時期、頻度、持続時間は・・・
- 痛む場所は・・・
(例：頭の片側、全体 など)
- 痛みの感じ方は・・・
(例：ズキンズキン、締め付けられる感じ など)
- 頭痛が起こるきっかけは・・・
(例：天候の変化、アルコール、生理 など)
- 頭痛時や頭痛の前に見られる症状は・・・
(例：吐き気、肩こり、光・音・においに対する不快感 など)
- 頭痛のとき、じっとしている方が楽か、動いた方が楽か

気になったことを
メモしてみましょう。
一つだけでもかまいません。

