



日本人にとって頭痛は身近な疾患の1つです。日本人の3人に1人が慢性的な頭痛を持っているといわれていますが、継続的に医療機関にかかっている人はほとんどいないようです。頭痛について知ることで、より快適な生活が送れるようになるかもしれません。

●頭痛の種類について

頭痛は細かく分けると 350 種類以上に分類されますが、大きく分けると 2 種類に分類できます。頭痛が病変と関係しない頭痛を**一次性頭痛**といい、何らかの病変で起こる頭痛を**二次性頭痛**といいます。二次性頭痛は直接命に関わることもあるので注意が必要です。

一次性頭痛	二次性頭痛
<p>病変なし</p> <p>＜主な種類＞ 片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛</p>	<p>何らかの病変あり</p> <p>＜主な種類＞ くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎、慢性硬膜下血腫、</p>

【一次性頭痛について】

1) 片頭痛について

前兆：視野にギザギザした光がちらつく症状があります。（30%の人に前兆があります）

症状：こめかみから側頭部にズキンズキンと脈打つような頭痛が生じ、この発作が 1 ヶ月に 1~2 回程度繰り返されます。光や音、においに過敏になったり、悪心・嘔吐をとまなうことがあります。

薬の治療：発作時はトリプタン製剤というお薬を使います。予防薬は、Ca 拮抗薬、β 遮断薬、抗てんかん薬、抗うつ薬というのがあり、その人に適したお薬で予防します。

症状が悪化する行動	症状が軽快する行動	片頭痛を引き起こす因子								
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日常動作</li> <li>・ 入浴</li> <li>・ マッサージ</li> <li>・ アルコール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安静</li> <li>・ 冷却</li> <li>・ 適切な睡眠</li> <li>・ 過度な緊張</li> </ul>	<table border="1"> <tr> <td>精神的因子</td> <td>ストレス 疲労 睡眠不足・過多</td> </tr> <tr> <td>内因性因子</td> <td>月経周期</td> </tr> <tr> <td>環境因子</td> <td>天候 温度、気圧の変化 頻回の旅行</td> </tr> <tr> <td>食事因子</td> <td>低血糖 飲酒</td> </tr> </table>	精神的因子	ストレス 疲労 睡眠不足・過多	内因性因子	月経周期	環境因子	天候 温度、気圧の変化 頻回の旅行	食事因子	低血糖 飲酒
精神的因子	ストレス 疲労 睡眠不足・過多									
内因性因子	月経周期									
環境因子	天候 温度、気圧の変化 頻回の旅行									
食事因子	低血糖 飲酒									

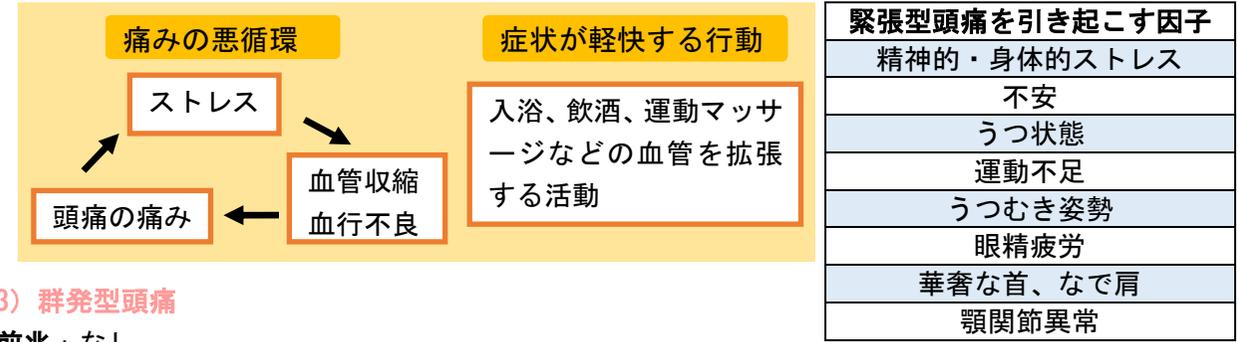
片頭痛は頭蓋内の血管を拡張させる行動で症状が悪化し、収縮させる行動では軽減します。

2) 緊張型頭痛

前兆：なし

症状：頭を締め付けるような頭痛、頭重感がありますが、光や音、においに過敏になったり、悪心・嘔吐をとまなうことはありません。また、日常動作によって増悪しません。

薬の治療：頭痛の原因となる**精神的・身体的ストレスの除去**が最優先されます。しかし、重症の場合は鎮痛薬や、抗うつ薬などのお薬を使うこともあります。



3) 群発型頭痛

前兆：なし

症状：深夜に、突然片方の眼の奥のやや上のあたり（眼窩部）をえぐられるような激痛が1時間ほど続き、およそ1ヶ月間毎日同じような時間帯に発作が起こります。流涙、結膜充血、鼻閉、鼻漏などを伴います。

薬の治療：治療薬としてはトリプタン製剤と言われるものを注射します。予防薬として Ca 拮抗薬を使います。

20 歳~40 歳代の男性で高身長、大酒飲み、ヘビースモーカーに多いと言われてはいますが、この疾患にかかっている人は 0.01%とまれです。

【二次性頭痛の危険性について】

二次性頭痛は命に関わる場合があります。命に関わる頭痛には次のような特徴があります。

- ①突然発症し、今までに経験したことがない頭痛、②過去 6 ヶ月以内に発症した頭痛、③5 歳未満または 50 歳以降に発症した頭痛、④頭部外傷による頭痛、意識障害や局所神経所見（麻痺や失語、感覚障害など）を伴う頭痛、⑤早朝に起こり、次第に悪化していく頭痛などです。

これらに当てはまる場合は早急に医療機関を受診しましょう。

●お薬の使いすぎによる頭痛

お薬を使いすぎてしまうことで頭痛が引き起こされることがあります。お薬を使っているのに頭痛が改善されない場合は、お薬の使い方を見直してみることも重要です。医療機関からお薬をもらっている場合は、医師や薬剤師から言われた使用方法を守りましょう。市販薬を使っている場合は、使用回数を確認し、病院を受診するようにしましょう。

●食事と頭痛

健康的な食生活が頭痛を改善すると言われています。高血圧と頭痛は関連があり、塩分を減らした食事をする事で血圧が下がり、頭痛のリスクが下がるのではないかとされています。また、早食いや飲酒、チョコレート、コーヒー、チーズを摂取すると片頭痛が起こりやすいと言われています。頭痛に悩んでいる方は食生活を見直してみると良いかもしれません。

<参考>

クレデンシャル 2015/No. 87 特集「頭痛を知る」

病気が見える vol.7 脳・神経

調剤と情報 vol.19 No.5 特集「片頭痛の診断と治療」

