

頭痛は、だれもが経験のあるありふれた症状ですが、日本人の三人に一人は、慢性頭痛に悩む、いわゆる“頭痛もち”といわれています。こうした頭痛に悩む人の大半は、医療機関を受診せず、薬局で薬を買って対処しているといわれています。

頭痛についての正しい知識を身につけ、より快適な生活を送りましょう。



## ➤ 頭痛とは

頭痛とは頭部の一部あるいは全体の痛みの総称です。後頭部と首の境界、眼の奥の痛みも頭痛として扱います。頭痛は、熱や腹痛と同様に症状の名称ですが、慢性的に頭痛発作を繰り返す場合には「頭痛症」という病名として扱います。

### ● 頭痛の種類・原因

一次性的頭痛	頭部に疾患がない	片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛
二次性的頭痛	頭部に疾患がある	脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、クモ膜下出血、脳卒中など

頭蓋内に明らかな異常がないにもかかわらず起こる頭痛を「**一次性的頭痛**」と言います。一次性的頭痛は慢性頭痛とも呼ばれ、頭痛持ちと呼ばれる人の大半はこのタイプです。「**二次性的頭痛**」の中には、**放っておくと命の危険に関わるものもあります**。以下のようなときには、危険な頭痛ですから、早急に医療機関を受診しましょう

- 頭痛が突然現れる
- いつもの頭痛とは様子が違う
- 頭痛の現れる頻度や痛みが強くなっていく
- 50歳を超え、初めて現れた頭痛
- 頭痛以外の症状がある（発熱、嘔吐、手足のマヒ、歩行障害、言語障害、めまいなど）



### 一次性的頭痛の種類

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛みの場所	片側、両側	両側、後頭部や首筋	片側（目の奥）
痛み方	ズキンズキンと脈打つような痛み	締め付けられる、圧迫される痛み	突き刺す、えぐられる痛み
痛みの強さ	中等度～かなり強い	比較的軽い～中等度	きわめて強い
動いた時	痛みが増す	変わらない	痛くてじっとしてられない
頭痛以外の症状	吐き気や嘔吐 光や音に敏感になる	肩こりやめまい	涙が出る、目の充血 鼻水・鼻づまり
痛みの頻度	数日～月に1回程度 数時間から、長い場合は2～3日続く	毎日、週に数回 だらだらと鈍痛が続く	1～2か月間に集中して毎日起こる（毎年繰り返す）

## ➤ 自分でできる予防法

### <片頭痛>

- ✓ 毎日朝ごはんを食べる
- ✓ 誘因となる食品（チョコレート、チーズ、化学調味料、アルコール）を控えましょう
- ✓ ストレスをためこまないようにしましょう
- ✓ 空腹、寝すぎ・寝不足を避けましょう
- ✓ こめかみを冷やすと楽になります



### <緊張型頭痛>

- ✓ 適度に肩のストレッチをする
- ✓ パソコンなどの作業は1時間に10～15分は休憩を入れましょう
- ✓ むるめのお風呂にゆっくり入りましょう
- ✓ 枕は高すぎず、バスタオルを2～3回折ったもので代用し、高さを調節しましょう
- ✓ ストレスをためこまないようにしましょう



### <群発頭痛>

- ✓ 頭痛が起きやすい時期は禁酒する
- ✓ 熱い温度の入浴やサウナを避ける

## ➤ 治療・予防法

頭痛の種類、痛みの強さ・頻度に応じて、適切な治療薬を選択します。また、最近では定期的に皮下注射することで、片頭痛発作の発症を抑制する薬剤も発売されています。

片頭痛	エルゴタミン製剤、鎮痛剤、トリプタン製剤、制吐剤（発作時） β遮断薬、Ca拮抗薬、抗てんかん薬、抗うつ薬（予防）
緊張型頭痛	鎮痛剤、抗うつ薬、抗不安薬、筋弛緩薬
群発頭痛	トリプタン製剤（発作時） Ca拮抗薬、エルゴタミン製剤、ステロイド（予防）
片頭痛の発症抑制薬	抗CGRP抗体製剤

**CGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）**：主に三叉神経節で発現する神経ペプチドで、片頭痛患者では血中CGRP濃度が上昇しているといわれています。

### ⚠ 薬剤の使用過多による頭痛にご注意 ⚠

片頭痛や緊張型頭痛の方が、**頭痛の治療薬**（市販薬、鎮痛薬、トリプタン、エルゴタミン製剤など）を**過剰に使用**すると、頭痛の頻度が増えてきて、連日のように頭痛がおこるようになります。これを**薬剤の使用過多による頭痛**といいます。

薬剤の使用過多による頭痛は、痛みに対する不安から、薬を早めに飲んだり、頭痛がないのに薬を飲むことで、薬の効果が弱くなり、さらに頭痛がひどくなり、薬を飲むという悪循環に陥ってしまいます。薬剤の使用過多による頭痛にならないためにも、薬を連日飲んだり、薬の効果がなくなってきたと思ったら、早めに医師に相談するとよいでしょう。