

Q2 片頭痛は頭の片側だけが痛むのですか？

片頭痛の薬物治療

発作時の痛み止め

- 市販の頭痛薬……多くの製品が販売されています。効果、速効性、安全性の観点から、自分が求めるものを選択しましょう。薬剤師にも相談することをおすすめします。
- 典型的な片頭痛の場合……トリプタン製剤の錠剤がよく用いられ、水なしで飲める崩壊錠、点鼻薬、注射、自己皮下注射もあります。発作から30分以内に使用しなければ、十分な効果が得られません。また、脳心血管系の患者さん(脳梗塞や狭心症・心筋梗塞を起こしたことがある人)には使えません。
- 新薬……ラスミジタン:脳心血管系の患者さんにも使えます。発症から時間がたった片頭痛にも有効。

予防薬

- 頻発する発作の予防には、β遮断薬、Ca拮抗薬、抗てんかん薬などの予防薬が有効です。
- 新薬……CGRP関連抗体:頭痛の頻発などにより日常生活に差し障りのある方、副作用などで他剤が使えない方が対象です。

片頭痛は「片」という文字から片側だけ痛むものと思われがちですが、実際は両側が痛くなる人もいます。特徴的な症状は、「ドッキン、ドッキン」と脈打つような痛みです。痛みが強く、吐き気や嘔吐をともなうことが多いので、1〜2日仕事を休む人も少なくありません。

前兆として、視界にギザギザ・キラキラした光の波が現れ、次第に広がっていく閃輝暗点(せんきあんてん)が起ることがありますが、通常は30分程度で消失します。片頭痛は、何らかの原因で脳の血管が急激に拡張し、その刺激が脳に伝わることで起こると考えられています。光・音などの刺激、気温・気圧などの変化で起こりやすくなるのが特徴です。また、特定の飲食物(チョコレート、ナッツ、赤ワインなど)や過度なストレスがきっかけになることもあります。逆にストレスから解放されたときは副交感神経が優位になって血管が拡張するため、片頭痛が起りやすくなります。月経周期での女性ホルモンの変動が引き金になることもあります。

A 両側が痛む場合もあります
脈打つような痛みが特徴です

教えて
ドクター!



知っておきたい
健康相談室

原因に応じた対処法を知ろう

頭痛(その1)

頭痛を経験したことのない方は、ほとんどいないでしょう。頭痛の多くは肩こりや首こりなどからくるものですが、命にかかわる頭痛もあります。それをどう見分け、どう対処するのかを知っておくと、命の危険を回避したり、生活の質を高めたりすることにつながります。

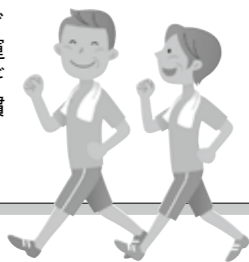


監修 **山口 泰**
やまぐち・やすし
山口内科院長(鎌倉市大船)
鎌倉市医師会会長
順天堂大学医学部卒。医学博士。カリフォルニア大学サンディエゴ校などで肝臓病を研究。現在は内科系家庭医として幅広く診療を行っている。著書に「わかって治す!家庭の内科学」(ごま書房)、「ぜんそくをコントロールする」(保健同人社)がある。日本医師会「新型コロナウイルス感染症外来診療ガイド」編集長。

Q3 締めつけられるような頭痛がよく起こります。対策は？

緊張型頭痛を改善する方法

- 前かがみの姿勢をできるだけ避ける。パソコンやスマートフォン使用時も、背筋をまっすぐに保ち、頭を首の真ん中にのせるような姿勢で。
- パソコン作業を長時間続けるときは、適度に休憩をとる。
- 睡眠中に肩や首の筋肉が緊張しないように、自分に合う枕を使う。
- マッサージや入浴などで緊張をとり、リラックスする。
- 目が疲れないように、まばたきの回数を増やしてドライアイを防いだり、時々、遠くを見たりする。
- 夜型の生活や食生活の乱れを改める。
- 筋肉の凝りや張りをほぐす効果のある有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳など)を習慣にする。



頭痛のなかで最も多いのが「緊張型頭痛」で、日本人の20〜30%が悩んでいるといわれています。頭を支える後頭部から肩、背中にかけて伸びている筋肉の凝りや張りが主な原因です。緊張型頭痛は毎日のように起こり、孫悟空の頭の輪に締めつけられるような痛み、鉢巻をきつく締めたような痛みなどと表現され、精神的なストレスや疲労があると悪化します。治療には、消炎鎮痛薬のほか、

筋肉をゆるめる筋弛緩薬や抗うつ薬などを用います。また、首や後頭部をリラックスさせる理学療法や鍼灸、運動療法が有効な場合もあります。片頭痛は体を動かすと痛みが増すのに対し、緊張型頭痛は後頭部・首・肩・背中の凝りが原因なので、体を動かしてほぐすと楽になります。緊張型頭痛の予防・解消に効果がある日常生活のポイントを左の欄にまとめました。凝りかたくなる頭痛に悩んでいる方は、ぜひ試してみてください。

A 緊張型頭痛であれば
正しい姿勢や運動が有効です

Q1 危険な頭痛について教えてください。

危険な頭痛の見分け方

次のような症状がある場合は、救急車を呼ぶべき危険な頭痛です。覚えておきましょう。

意識がもうろうとしている

首がカチカチにこわばっている

今までにない痛み

突然の頭痛(吐き気・嘔吐をともなうことが多い)

手足の麻痺やしびれなどをともなう頭痛

そのほか、発熱や目の痛みをともなう頭痛や数カ月以内に頭をぶつけている場合も注意が必要です。早めに医療機関を受診しましょう。

とくに注意が必要なのが「くも膜下出血」です。発症した人の約3分の1が亡くなり、一命を取り留めても社会復帰ができる人は全体の3分の1に満たないとされています。脳は頭蓋骨で守られており、骨内の脳を包む髄膜は外側から硬膜、くも膜、軟膜の3層になっていきます。くも膜下出血の多くは、くも膜の下を走る脳動脈の壁が薄くなって突出し、こぶ(脳動脈瘤)となった部分が破裂する病気です。「突然、バツトで殴られたような痛み」と表現される、経験したことのない

激しい痛みや嘔吐が特徴で、いれんや意識障害を起こすこともあります。このような時は、即座に救急車を呼びましょう。突然始まる激しい頭痛は、「脳出血」や「脳動脈解離(脳の動脈が裂ける病気)」などでも起こります。また、「脳腫瘍」にも注意が必要です。腫瘍の増大にともない鈍い痛みが徐々に悪化するのが特徴で、起床時の嘔吐がよく見られます。親、きょうだいにこれらの病気になった人がいるなど心配な場合は、一度、脳ドックを受けてみるとういでしょう。

A 経験したことのないような
突然の頭痛は命の危険も