

頭痛にはどんなものがありますか？—頭痛の種類

頭痛は下記の2つのタイプに分類されます。

■「慢性頭痛」

頭痛が持病の「頭痛もちの頭痛」をいいます。専門的には「一次性頭痛」といいます。

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などが含まれます。

■脳や体に病気があって起こる頭痛

専門的には「二次性頭痛」といいます。

くも膜下出血や脳腫瘍による頭痛などが含まれます。

このポスターではおもに「慢性頭痛」について解説します。

●頭痛で病院を受診するとき役に立つこと—頭痛の記録

頭痛のおきた頻度、服用した薬などを記録すると役に立ちます。

頭痛ダイアリー

頭痛日記

●片頭痛—どのような頭痛か

日常生活に支障をきたす頭痛

- ズキンズキンと脈打つような痛み
- 片側(両側のこともあり)
- 体を動かすと痛みが増す
- ひどくなると寝込むほどの痛み

光過敏

- 光が気になる

悪心・嘔吐

- 前兆をとともう場合あり(閃輝暗点、視野異常)
- 音過敏(音が気になる)
- 臭い過敏(臭いが気になる)
- 発作の前兆として肩こり



●片頭痛—前兆と予兆

- 片頭痛の約5分の1に前兆という症状がみられます。
- 前兆は20~30分続き、前兆が終わるころ頭痛がでます。
- 前兆のうち最も多いのが、「閃輝暗点」という症状です(次項目参照)。
- 視界にチカチカした光(閃輝)が現れ、拡大していくと元のところは見えにくくなります(暗点)。
- 予兆は片頭痛のおこる前触れのような症状で、肩こり、あくび、だるさ、ねむけなどがあります。

●片頭痛—前兆(閃輝暗点)

1~7の順に時間が過ぎていきます。

●片頭痛—発作を起こしやすくなるもの

- 食品** アルコール飲料(赤ワインなど)
チョコレート
乳製品(チーズ)
- 月経**
- ライフスタイル** ストレスや精神的緊張
睡眠不足と睡眠過剰
食事を抜く、疲労など
- 環境因子** 天候の変化
明るい光、光の点滅など刺激
運動、高地

これらはすべてが片頭痛の患者さんに共通ではありません。ひとにより片頭痛をおこさないものもあります。

●片頭痛—発生機序(片頭痛がなぜおこるか)



★や■は痛みに関連する物質を示します。

●片頭痛の治療—頓挫薬と予防薬

- 片頭痛の発作時(頭の痛いとき)に使われる薬は頓挫薬(とんざやく)といえます。
- ①トリプタン、②鎮痛薬、③吐き気止め
- 吐き気止めは、トリプタンや鎮痛薬と一緒に使用すると効果があります。
- 予防薬は、片頭痛をおこにくくする効果がある薬剤です。
- 片頭痛予防薬による効果は患者さんにより異なります。また必ず片頭痛発作を減らすものではありません。片頭痛予防薬には片頭痛頓挫効果はありません。

●緊張型頭痛—どのような頭痛か

締めつけられるような痛み

- 両側性
- 重苦しい鈍痛、頭が重い、圧迫される感じ

日常生活への支障は少ない

- 頭痛の程度は軽度から中等度

運動などの動作による増悪はない



●群発頭痛—どのような頭痛か

片眼の奥がえぐられるような激しい痛み

- 片側性
- 目のまわりから側頭部の痛み
- 痛くてじっとしてられない
- 目が赤くなり、涙が出る

鼻水、鼻づまり

- 頭痛はアルコールで誘発されます。
- 毎日のように頭痛が生じる時期(群発期)と頭痛のない時期があります。



●群発頭痛—治療

群発頭痛の発作時(頭の痛いとき)に使われる薬

- 群発頭痛の発作が起きにくくするための薬(予防薬)
- ・イミグラン® ・酸素吸入 など
- ・ワソラン®

群発頭痛の薬による効果は患者さんにより異なります。また予防薬は必ずしも発作を減らすものではありません。

●薬物乱用頭痛—どのような頭痛か

- 毎日のように鎮痛薬を服用していると、頭痛がひどくなることがあります。
- このような頭痛は薬物乱用頭痛とよばれます。
- このような状態で鎮痛薬を服用すると、頭痛が薬にならないばかりか、かえって悪くなることがあります。
- 1ヵ月に10日以上市販の鎮痛薬を服用してしまう場合はかかりつけ医と相談しましょう。