連載
いのちのひろば
（32）
毎月１回、中旬の水曜日に掲載

頭痛と上手に付き合おう

綾和会間中病院 名誉院長　間中 信也

今月のひとこと

下記のような場合は受診をお勧めします。

- 普段と違う頭痛（たとえば突然の強い頭痛）の場合。
- 生活に支障のあるつらい頭痛。
  →「片頭痛」なら特効薬があります。
- 毎日のように頭痛薬を飲む方。
  →かえって頭痛がこじれます。

■はじめに

頭痛にはいろいろなタイプがあり、症状、原因もさまざまです。ときには命にかかわる病気のこともあります。持病だからと思い込んで、重大なサインを見逃さないようにお願いします。まずは頭痛もちの代表をご紹介します。

■頭痛に悩むX子さん

（図1　X子さんの頭痛のイメージ）

会社員X子さん（24）は、市販の頭痛薬（鎮痛薬）が手放せません。小学生のころから「頭痛もち」でしたが学校時代は休んで凌ぎました。

「就職してからはそうもいきません。職場には横になれる場所もないし、頭痛で休むといえない雰囲気、つらいです」と漏らしております。ひどく痛むのは月に1、2度。仕事が立て込んだ時に限って右のこめかみがズキズキと痛み、吐き気のためにトイレに駆け込むことがしばしばです。天気が悪いときには頭痛必発です。「頭痛を避けるためにお薬に頼ってしまうが、頼りの薬がだんだん効かなくなり、最近では朝から頭痛の定期便……、このままではお先真っ暗です」。

図1

■頭痛は大きく二つに分けられます

（図2）

頭痛は「悪玉頭痛」と「善玉頭痛」の二つに分けられます。「悪玉頭痛」とは脳や体の病気によって起こる頭痛のことです（専門的には「二次性頭痛」といいます）。

このタイプの頭痛の原因はくも膜下出血や脳腫瘍（のうしゅよう）など「命の危険がある病気」が潜んでいます。マヒやひきつけ、認知症状などを伴う「いつもの痛みと違う」頭痛の場合に疑われます。

とくに「突然の激しい頭痛」は「くも膜下出血」かも、です。すぐに脳外科へ受診します。「いつもと様子が違う、変だな」という頭痛は、まずかかりつけの先生に相談してください。善処してくださるでしょう。

図2

■「頭痛もちの頭痛」は「善玉頭痛」といいます

（図3）

それに対してとくに脳や体に異常がないのに何年にもわたり頭痛が繰り返されることがあります。これを「頭痛もちの頭痛」あるいは「慢性頭痛」、医学的には「一次性頭痛」といいます。このような慢性頭痛は、命の危険がないことから「善玉頭痛」といい、日本で３０００万人はいるといわれております。

「善玉頭痛」の「三兄弟」は①片頭痛、②緊張型頭痛、③群発頭痛です。

「片頭痛」は10人に一人ていどにみられ、X子さんのように生活に影響する強い頭痛が発作的に現れるので、頭痛外来ではとくに重視されます。

緊張型頭痛は「頭重」タイプの頭痛で5人に一人ていど、群発頭痛は、毎日、片方の目がえぐられるように激しく痛む頭痛ですが千人にひとりと稀な頭痛です。

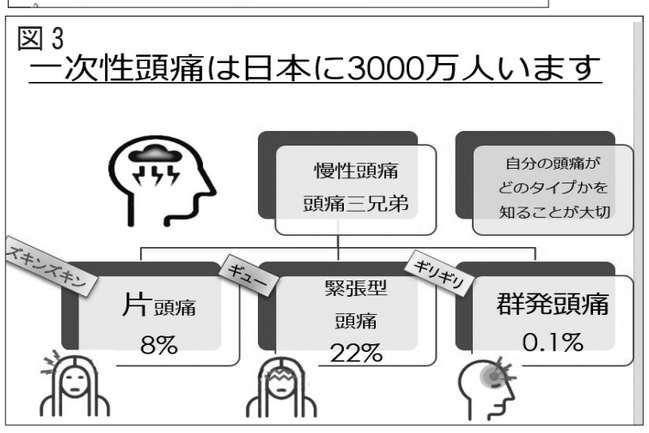

図3

■片頭痛

片頭痛とは、頭の片側のこめかみのあたりがズキンズキンするひどい頭痛が特徴とされます。このような頭痛が月に数回、半日から3日間、続きます。吐き気がして吐くこともあります。とても仕事や家事どころではありません。ひとによっては、チカチカ光って見えにくくなる前兆（閃輝暗点）が先行します。片頭痛といっても、半分は頭の両側が痛むし「ズキンズキン」しないこともあります。ようするに「とてもつらい頭痛が時々、繰り返して起こる」頭痛は片頭痛を疑ってください。国際的な片頭痛の「診断基準」を表に示します（表1）。

表1. 片頭痛の診断基準

- 同じような頭痛が過去に**5回以上**ありました。
- 頭痛発作は**4～72時間**持続します。
- 次のうち、少なくとも２項目を満たします。
  - **片側**が痛みます。
  - ズキズキと**脈に一致**した頭痛です。
  - 日常生活が妨げられるほどの**強い頭痛**です。
  - 階段の昇降など日常的な**動作により頭痛がひどく**なります。
- 発作中、次のうち１項目を満たします。
  - １．**吐き気**か**嘔吐**
  - ２．**光**をまぶしく感じたり、**音**が頭に響きます。

★頭痛に先立ち、ギザギザした光が見えることもあります。

■なぜ片頭痛が起こるの

（図4）

片頭痛は、脳の感受性が高い片頭痛体質に、家事・仕事や学校のストレス、人混み、睡眠不足、女性ホルモンの変動などが誘因（トリガー）となって脳の血管が拡張し、血管周囲の神経を刺激するために起こります（三叉神経血管説）。

女性の有病率は男性の約4倍です。働き盛りの女性に多いのはホルモンの変化と関連します。したがって月経に付随して片頭痛が起こりやすい一方、妊娠中は頭痛が起こりにくくなります。

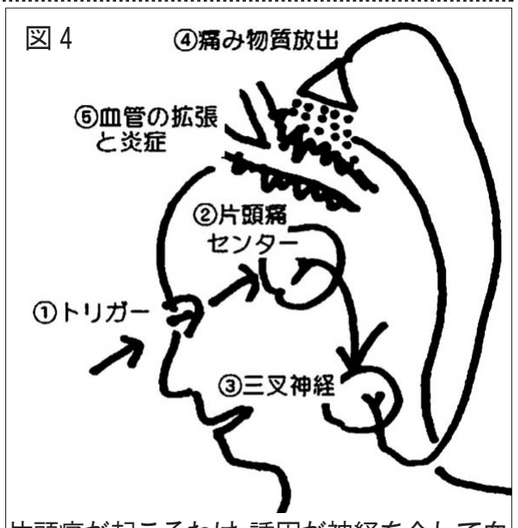

図4
片頭痛が起こるわけ。誘因が神経を介して血管に痛み物質を放出して起こる

●片頭痛の治療法は…

２０００年からトリプタンという片頭痛の特効薬（8つの製剤あります）が使えるようになりました。トリプタンは過度に拡張した血管を収縮させ、血管の炎症を取り除き、片頭痛のひどい痛みを消し去る効果がありますが、いままでの頭痛薬は血管を縮める作用や炎症を止める作用がないので効果は限定的でした。

片頭痛の特効薬のトリプタンを片頭痛が始まって数時間して飲むとアロディニア（脳が痛みに過敏となる状態）のために、すっきりとは効きません。

あまりにも片頭痛が頻繁に起こるときには片頭痛を起こりにくくする「片頭痛予防薬」（例えばミグシスなど）を併用いたします。

図5　いたみどめののみすぎによる頭痛を薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）といいます
日本医師会健康プラザNo.313より転載

■継続的に週2日以上、頭痛薬を飲むようなら専門外来の受診

片頭痛のお薬は早めにのむのがコツだからといって、頭痛が起こりそうになるたびに毎日のように痛み止めをのむと、脳が痛みに過敏となり、かえって頭痛がこじれて連日性の頭痛になってしまいます。これを「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）」といいます（図5）。

片頭痛は毎日のように起こるようになり「慢性片頭痛」という厄介な頭痛になります。目安としては月10日以上頭痛薬のお世話になる方は、医師のもとで薬の選択や服用方法の指導を受けたほうがよいでしょう。

頻繁に片頭痛が起こる場合には頭痛ダイアリーに頭痛の様子を記録してください（ダイアリーは日本頭痛学会のホームページ「https://www.jhsnet.net/」からダウンロードできます）。

図6

■緊張型頭痛

緊張型頭痛は、わかりやすくいえば頭や首・肩のコリによる頭重です。頭痛の程度は軽いので片頭痛ほどには生活には影響を与えないとされています。緊張型頭痛は精神や体のストレスによって起こります。

無理な姿勢や根詰め仕事を長時間続けると、肩や首、後頭部の筋肉が凝って血行が悪くなり、筋肉内に乳酸などの疲労物質が貯まって頭痛を起こします。ちょうど孫悟空の頭の輪っか（金箍＝きんこ＝といいます）のように頭の周りの筋肉が頭を締め付けるために頭痛が起こるのです（図6）。

■子どもの頭痛

子どもにも頭痛があります（図7）。

小児に多い頭痛は片頭痛と緊張型頭痛です。片頭痛はとても学校には行けないほどの強い頭痛で、嘔吐や腹痛を伴います。よく精神的なものと思われがちですがそれは誤解です。

朝、床から離れられず、頭痛で床から抜けられないお子さんは起立性調節障害（自律神経の不調）の可能性があります。

心理社会的要因のために毎日強い頭痛を訴えて登校に支障をきたすケースもあります。お子さんは口数が少ないので頭痛の診断は難しいです。子どもにも頭痛があることだけはご両親、学校関係者も理解してください。

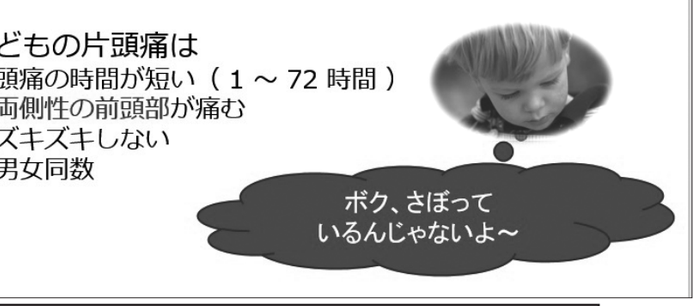

図7

■おわりに

「たかが頭痛、されど頭痛」、これは頭痛専門医の実感です。頭痛ほど簡単なように見えて奥の深い病気はないといえます。頭痛が心配な方、頭痛に悩まされている方はぜひ受診をお勧めいたします。すくなくとも頭痛で命や生活が奪われないようにしたいものです。われわれ医師もそのための努力を惜しみません。

（まなか・しんや　１９６５年東大医学部卒業。72年日本脳神経外科学会専門医、81年東京大学助教授、86年帝京大学教授、93年より温知会〈現・綾和会〉間中病院、院長就任。インターネットに「頭痛大学」を開設し、頭痛診療活動を精力的に実践している。05年頭痛学会専門医。12年日本頭痛学会名誉会員。著書は『頭痛大学教養学部』（先端医学社）など多数）

次回は12月中旬に掲載予定。「形成外科・傷について」をお伝えします。

新型コロナウイルス感染予防対策

地域での活動を再開するにあたって
～新たな日常を取り入れましょう～

1．感染予防対策を行いましょう

- □ マスクを着用しましょう
  暑くて苦しい時は、無理せず、いったん外に出て人のいないところではずしたり、休憩したり、水分をとるようにしましょう。
- □ 入室する際は、アルコールで手指消毒をしましょう
  石鹸での手洗いをし、なるべく物に触れないようにしましょう。
- □ 換気をしましょう
  窓やドアを開けましょう。冷暖房中は、１時間に１～２回、１回あたり５分程度を目安にしましょう。
- □ 体調チェックをしましょう
  毎日体温をはかり、発熱やせき、のどの痛み等の症状がある場合は休みましょう。ご自身の行動を記録しましょう。

2．人との間隔をとりましょう

- □ 間隔を１～２メートル開けましょう
  最初はメジャーで測るとどのくらい離れればよいかわかってきます。
- □ 定員の半分程度を目安にしましょう
  部屋だけでなく、乗り合いの車等も注意しましょう。

3．再度の流行に備えましょう

- □ 自宅で体を動かしましょう
  感染症の状況により、自粛が繰り返されることを想定して、テレビや本、ポスター、DVD、インターネットの動画等を活用しましょう
- □ 将来に向けて、少人数での集まり方を考えてみましょう
  最初は無理かもしれませんが、これまでの考え方や方法を変えてみることも考えてみましょう。

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

○万が一、発熱や息苦しさなど体調が悪くなったら

病院・クリニックの受診について
発熱や呼吸器系の症状などがある場合は、受診の前にかかりつけの病院やクリニックに必ず電話連絡し、指示を受けてください。また、かかりつけの医師がいない方は、次の窓口にご相談ください。

【症状に不安がある方の相談】
◎帰国者・接触者相談センター（県庁）
電話０４５－２８５－１０１５
（毎日24時間受付）
※令和2年6月　日現在

【医療機関の案内や受診に関する相談】
◎小田原医師会地域医療連携室
電話０４６５－４７－０８３３
（月から土曜日　9時から12時、13時から17時
※日曜日、祝・休日、年末年始は休み）

○基礎疾患などがある方へ

糖尿病や心不全など基礎疾患がある方は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいとされています。服用している薬のコントロールも重要になるので、治療、服薬は続けましょう。
疑問があれば、かかりつけの医師やかかりつけの薬剤師に相談しましょう。かかりつけの医師や薬剤師がいない場合は、小田原医師会地域医療連携室にご相談ください。

小田原医師会より住民の方々へ

新型コロナウイルス感染症（名称；COVID-19）の感染拡大が危惧される中、日々、様々な情報を耳にしていると思いますが、医療機関を受診する際の注意点をお知らせいたします。

①現在、何らかの理由で通院している方は、自己判断で通院（お薬）を中断しないでください。
現在治療中の病態が保てなくなることで、病態そのものが悪化し、さらに体調が不安定になることで感染のリスクが高くなり危険が増します。処方のうけとり方はかかりつけ医と相談できますので問い合わせてください。

②感染症と思われる「体調不良」がみられるとき、特に肺炎など呼吸器症状があるときには、慌てて受診せず、右記の手順でかかりつけ医または近医に問い合わせをしてください。

不安な毎日を送られていると思いますが、協力してこの窮状を乗り切りましょう。

小田原医師会