

「女性のための頭痛講座」

～正しく知って賢く対処!～

会場無料
先着200名さま
招待!

日時 平成25年11月17日(日)
14:00～16:00
いわて県民情報交流センター
「アイーナ」
会議室 804 AB
駅西口から徒歩4分。

ゲスト



話題のシンガーソングライター
ダイスケさん

1988年生まれ神奈川県出身。18歳で
じゃんけんを始めてギターを始めたのを契機に
作詞・作曲も手がけるようになり、八王子を中
心に数々のストリート・ライブを行う。2010年は
から口コミで徐々に評判が広がり、2011年に「ボ
ケットモンスター」の最終日、日本テレビ
「ZIP!」のエンタメコーナー
「チューニングテーマ」で夏めく坂道を走り、その名前とキャラクターを
21もの学園祭ステージでパフォーマンスを行い、「学園祭KING」となった。2013年5月からは全19公演、日本テレビ
「ZIP!」にレギュラー出演。日本各地を旅し、その名前に合わせて「ZIP!」のエンタメコーナー
2013年3月約2年間日本各地を旅し、その名前に合わせて「ZIP!」のエンタメコーナー
本社には1500人を超えるファンが集合。現在は日本テレビ「ZIP!」のエンタメコーナー
約10000人、初の全国ツアーを開催。TVアニメ「ポケットモンスター」のエンタメコーナー
「チューニングテーマ」で夏めく坂道を走り、その名前とキャラクターを
一度聴いたら耳に残る特徴のある歌声を持つ期待の新星シンガーソングライター。



山崎 健盛先生
皮膚科 山崎健盛先生



寺山 靖夫先生
内科学 寺山靖夫先生



工藤 雅子先生
内科学 工藤雅子先生

日時 平成 25 年 11 月 17 日 (日) 14:00～16:00

場所 いわて県民情報交流センター「アイーナ」

【主催】第41回日本頭痛学会総会

【共催】一般社団法人日本頭痛協会

第1部 講演

女性の敵「片頭痛」

広島市立広島市民病院・山脇健盛先生

■司会のことば ～山脇先生のご紹介～

紺野：ただ今、ご紹介にあずかりました紺野でございます。多くの方にご参加いただきまして、まことにありがとうございます。今日は、女性のための頭痛講座ということで、広島市立広島市民病院の山脇健盛先生にご講演をいただきます。演題は「女性の敵『片頭痛』」でございます。皆様、誤解のないように。女性の敵が、山脇先生ではございません。敵は、あくまでも片頭痛でございます。山脇先生は、頭痛の専門医として広島の女性のために尽力されておられますが、今日は、わざわざ盛岡までお越しいただいて「岩手のために、ぜひ味方になりたい」とおっしゃっていただきました。それでは、先生、どうぞよろしくお願い申し上げます。

■ご挨拶と本日の話題について



山脇：紺野先生、ご紹介をどうもありがとうございました。広島からやってまいりました山脇と申します。「女性の敵『片頭痛』」について、女性の味方の山脇が、お話をさせていただきます（図1）。今日お話するのは、①頭痛の種類、②片頭痛、③女性と片頭痛、についてです。

第1の話題

頭痛の種類について

■頭痛にもいろいろの種類がある

頭痛にも、いろいろ種類がございます。中には「脳が痛いんです」と言って、来られる方もいますが、実は脳は痛みを感じないのです。頭痛の種類で「日常的に起きる頭痛」は心配するものではありません。頭痛の中で気を付けなければいけないのは「脳の病気」です。今日話題の「頭痛持ちの頭痛（慢性頭痛）」には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛の3種類があります（図2）。

「日常的に起きる頭痛」は、お酒を飲むとアルコールの分解成分で、頭痛が起きます。これは、私もしょっちゅうあります。それから、アイスクリームやかき氷を急いで食べると頭痛がします。

気を付けなければいけないのは「脳の病気が疑われる頭痛」です。どういう場合にこれを疑わな

ければいけないかというと、①今まで、経験したことがない頭痛、②非常に強い頭痛、③急激に起きた頭痛、④痛みがだんだんひどくなってくる頭痛、⑤原因不明の高熱、吐き気や嘔吐を伴う頭痛、⑥「手足が動きにくい・しびれる、喋りにくい」

図2

頭痛の種類

1. 日常的に起きる頭痛

二日酔い、アイスクリーム頭痛など

2. 脳や全身の病気による頭痛

- ① 脳の病気
クモ膜下出血、脳出血、脳腫瘍、髄膜炎、など
- ② 頭部の脳以外の病気 眼、耳、鼻、歯など
- ③ 全身の病気
風邪、血圧上昇など

3. 頭痛持ちの頭痛(慢性頭痛)

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛

など神経症状が現れてくる頭痛、などです。

■慢性頭痛の三兄弟

慢性頭痛には、大きく分けると、3つあります。「片頭痛」というのは、月に1回～数回、おも

図3

慢性頭痛 — 片頭痛

- 1回～数回/月、時々起きる、数時間～3日続く頭痛
- 頭の片側(ときに両側)で脈打つような、かなり強い痛み
- 吐き気を伴ったり、光や音に敏感になることもある
- 階段の昇り降りなどの運動によって痛みが強くなる
- 頭痛の前に「前ぶれ」を感じることもある。チカチカとしたまぶしい光やギザギザ模様の線が、徐々に視界に現れ始めて、およそ5～20分間続く。

に頭の片側、動くと痛みが激しくなる、吐き気きたり、光や音に非常に敏感になってしまう、ときに前触れを伴います(図3)。

「緊張型頭痛」は、中年以降の方にわりと多く、肩こりやストレスと関係がある、頭全体が締め付

けられるような頭痛、そんなに強い痛みではない、

図4

慢性頭痛 — 緊張型頭痛

- 最も一般的な頭痛。多くの人が一度は経験したことがある。
- 精神的・身体的ストレスが原因となるため、「ストレス頭痛」ともいわれる。
- 数日にわたり、頭をギュッと締めつけられるような頭痛
- それほどひどい痛みではない。
- 頭の全体が痛むことが多い。
- 階段を昇るなどの運動をしても悪化しない。

動くとかえって和らぐことが多い頭痛です(図4)。

「群発頭痛」は、かなりまれで、30～40代の男性がほとんどです。1～2か月の間、片目をえぐられるように痛くなる頭痛です。特にお酒を飲むと非常に強い痛みになってくる、こういう頭痛もあるということを、知っておいていただければと思います(図5)。

図5

慢性頭痛 — 群発頭痛

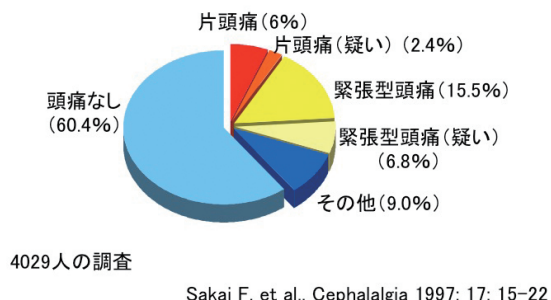
- 1～2ヶ月の間、ほとんど毎日発作が続く。
- 10～15分の間に痛みがどンドンひどくなり、1時間くらい続く。
- 発作は1日1回かそれ以上起こる。しばしば睡眠中に起きる。
- 左右どちらかの目の奥。キリキリと突き刺すような激しい痛み
- 痛む側の目の充血、流涙、鼻汁がある。
- 飲酒が引き金になることもある。

■日本にはどれくらいの頭痛持ちがいるか

15歳以上の4029人の人に無作為に電話をかけて「あなたは、頭痛持ちですか」と聞いたところ、約20%が緊張型頭痛、8%が片頭痛でした。したがって日本全国で約800万人の片頭痛、2千万人ぐらいの緊張型頭痛の方がいらっしゃるということになります(図6)。

図6

慢性頭痛の有病率



第2の話題

片頭痛とは

■片頭痛と偏頭痛は同じ頭痛か

片頭痛を「字で書いてください」というと、半分ぐらいの方は「偏頭痛」と書かれるのではないかと思います。実は医学用語では「片頭痛」なのです。『広辞苑』を引きますと、今は両方ありますが、第5版までは「偏頭痛」しかなかったのです。ほかの辞書には、両方書いてあったのですけれども、『広辞苑』だけは、なかなか改訂されませんで、ようやく第6版になって「片頭痛」が採用されました。

■片頭痛持ちに天才が多い

今日は、片頭痛の方が結構おられるのではないかと思います。あまり悲観することはありません。片頭痛の人には、天才が多いです。特に、男性では、皆さん、よくご存知の方が片頭痛持ちです(図7)。女性も、有名な片頭痛持ちの人がいるのです。それは樋口一葉…、一葉の日記には「頭痛たへえがたければ、此夜は早くふしたり」「頭痛激しく暇を乞いて、灸治(きゅうじ)に行かんとす」「かしらはただいたみに痛みて何事の思慮

もみな消えたり」などと書かれています。片頭痛というのは、非常に強い頭痛が来るので、何もできなくなってくるわけです。

図7

片頭痛は天才に多い

芥川龍之介
ダーウィン
ルイス・キャロル
ピカソ
モーツァルト
ショパン
チャイコフスキー

トルストイ
ニーチェ
トーマス・マン
ノーベル
マルクス
ハイネ
ゴッホ

■片頭痛の特徴

片頭痛における頭痛の特徴としましては、①ときどき起こる、月に1回から数回起きる、②ズキンズキンと脈と一緒に来る。③主に片側。片側が多いので、片頭痛の名前がついたのですけれども、両方のことも結構あります、④動くと痛みが強くなる、⑤光がまぶしい、音が気になる、⑥顔が蒼白になって、吐き気、嘔吐、⑦前兆を伴うことがある、などです(図8)。

図8

片頭痛の特徴

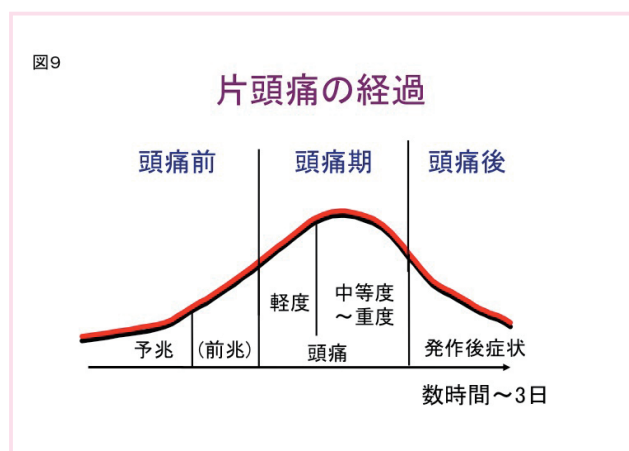
- ときどき起こる
- ズキンズキンと脈打つ痛み
- 片側が痛い
(両側のこともある)
- 動くと痛みが増す
- 光がまぶしい
- 音が気になる
- 顔が蒼白になる
- 吐き気、嘔吐
- 前兆を伴うことがある

■前兆と予兆

「前兆」があるかどうかで、片頭痛は①前兆の

ある片頭痛と、②前兆のない片頭痛の2種類に分けられます。前兆のある片頭痛は、大体片頭痛の10人に1人ぐらいです。前兆というのは、頭が痛くなる前の状態です。実は、そのさらに前に「予兆」というのがあって、それから、前兆が出て来ます。

予兆というのは、何となく頭痛が起きるのではないかと、自分で感じる人が多いのですが、そのときに機嫌がよくなったり、反対に落ち込んだり、お腹がすいたり、あくびがでたり、肩こりがしたり、という症状が出てきます（図9）。



片頭痛は、血管が開いて炎症を起こして、痛くなる頭痛なのですが、その前の段階では、頭の血液の流れが悪くなって、「閃輝暗点」という前兆が起こります。見ようとしているところが、きらきらして、だんだんとそこが見えなくなっている、これを「前兆」といいます。蜂の巣のようなものが見えたり、歯車が見えたり、写真のネガのように見える前兆もあります。

芥川龍之介、「ちやがわ」ではないです。私の中学の同級で、「ちやがわ龍之介を読みました」と言うやつがいました。今は立派な医者になっているのです。これを読めなくても医者にはなれます。芥川は「半透明の歯車だった・・・次第に数を殖やし・・・視野をふさいでしまう・・・暫くの後には消え失せる・・・今度は頭痛を感じはじ

める」と克明に前兆というものを表現しています（芥川龍之介「歯車（1927）」）。

■片頭痛の治療の前に正しい診断を

片頭痛が問題になってきますのは、日常生活の支障が非常に大きいことで、4分の3の人が、寝込んでしまいます。したがって治療が大事になってきます。片頭痛の治療において一番大事なことは、まず正しい診断です。自分で「片方が痛いから片頭痛だ」というふうに決めないで、もし一度も診断を受けていなかったら、できれば一度は診断を受けた上で、それなりの対処をされことをお勧めします。

■片頭痛の治療薬にはどのような種類があるか

片頭痛の薬物療法としましては、①痛い発作のときにのむ「急性期治療薬（発作頓挫薬）」と、②発作の回数が多くなったときにのむ「発作予防薬」があります。回数がそう多くない場合は、発作のときだけ服薬すればいいわけなのですが、回数が多いときや、非常に強い痛みが来る場合には、「予防薬」というのをのむことができます。

発作の頓挫薬（発作や痛みを抑える薬）は、十数年前に、①「トリプタン」という非常にいいお薬が出てきました。ただ、これは薬局では買えません。病院ないしクリニックへかかられて処方箋が必要になります。②「鎮痛薬」は、一般の薬局でも買えるイブやナロンエースなど、たくさんの種類があります。片頭痛のときには吐く方が多いのですが、③「制吐薬（吐くのを抑えるお薬）」もあります。実は制吐薬をのむことによって、頭痛が治まることもあります。

以上の三種類が、片頭痛の発作のときに使われるお薬です。

■トリプタンの特徴は

トリプタンというお薬は、血管が開いて痛くなっている片頭痛の血管を収縮させます。普通の鎮痛薬（痛み止め）は、関節や歯が痛いなどのときに使うお薬で、とりあえず、痛みを対症的に抑えるという薬なのです。トリプタンは、痛みのもっと前の、原因となる血管を縮めて、炎症を抑えて、片頭痛を抑えます。だから、片頭痛のもとから治療するということで、片頭痛のときにのみ、特異的に効くお薬であります。ほかの痛みの中には効きません。

トリプタンには、いくつか種類がありまして、商品名でいうとイミグラン・ゾーミッグ・レルパックス・マクサルト・アマージで、製剤としては錠剤・点鼻薬・注射薬・口腔内崩壊錠（片頭痛は、いつ起きるかわからないので、水なしでも口の中で溶けるようなタイプの製剤）があります。それぞれ合う合わないがありますので、かかりつけの先生とご相談ください。

■片頭痛の予防薬の適応は

片頭痛の予防薬を、どのようなときにのむかといいますと、①非常に回数が多いとき（月4回以上）、②生活に支障をきたしているとき、③お薬を月10回以上のんでしまうとき、などです。お薬をのみ過ぎると、また頭痛が来るという、ややこしいことがあるのです。月のうち、10～15日以上、お薬をのむような人は「薬物乱用頭痛」の可能性があるので、その場合は病院で相談された方がよいと思います。

予防薬は、いろいろ種類（カルシウム拮抗薬、β遮断薬、抗けいれん薬、抗うつ薬）がありますがけれども、やはり病院で出してもらわないといけないお薬です。



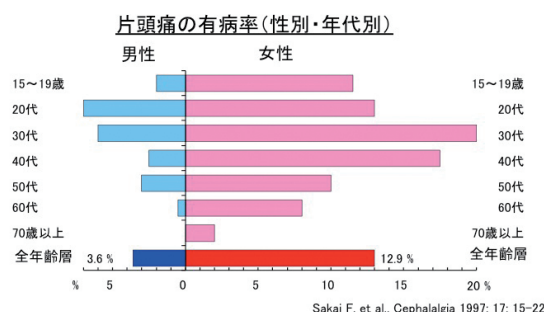
第3の話題

女性と片頭痛

■片頭痛は20～40歳の女性に好発する

初潮から始まる生理、さらに妊娠・出産・授乳という女性のライフイベントと片頭痛は、非常に関係が深いわけなのです。片頭痛というのは、若い女性、特に、20～40代のあたりに多く、最初は10代で出て来ます。最盛期には5～6人に1人は、片頭痛を持っている、反対に、だんだんと年齢がいくと、少なくなってきます。女性は男性の4倍ぐらい多くなっています（図10）。片頭痛が女性に多い理由としては、①ホルモン、②遺伝子、③文化的要素、④ストレス、⑤ライフステージ、などが考えられます。つぎにそれぞれについて解説していきます。

図10 片頭痛は20-40代の女性に好発する
15歳以上の日本人男女(n=4,029)を対象とした頭痛疫学調査

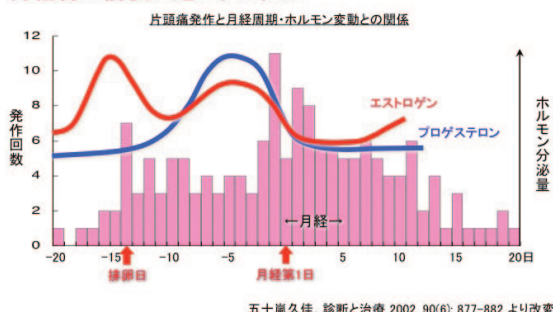


■性周期と関係するホルモンの影響

一つには、性周期と関係するホルモン（エストロゲン）の影響です。月経あるいは排卵のとき、ホルモンは月単位で変動しておりますが、これが減ってくるときに、片頭痛が起きやすいということがわかっています。したがって、月経や排卵のときに片頭痛の回数が非常に増えてきます（図11）。

図11

片頭痛は、エストロゲン、プロゲステロンが減少する
月経初日前後に起こりやすい



■女性のライフステージと片頭痛

片頭痛は初潮前後に発症する女性が多く、発作は生理に関連して起こりやすく、妊娠中には非常に減ってくる人が多いです。月に2～3回あったのが、本当に驚くぐらい、びたっと止まる方も結構あります。しかし、出産後には、また出てきて…。閉経後には、わりと発作が軽くなってきます(図12)。

図12

女性のライフステージ、ライフイベントと片頭痛

10代	20代	30代	40代	50代	60代以降
■ 初潮前後に発症することが多い ■ 発作は月経に関連して起こりやすい ■ 就活・就職(複雑な人間関係) ■ 結婚(仕事との両立、姑との関係) ■ 妊娠中には発作が軽減 ■ 出産後(授乳期)に再発 ■ ストレスで発作が増悪(仕事に責任、子育て、介護) ■ 閉経後に発作が軽減					

■ライフイベントと頭痛

最近では、働かされている女性も非常に多くなっていますが、就職しますと、職場の人間関係、通勤ラッシュ、帰宅が遅い、睡眠不足、運動不足、いろいろなことが出てまいります。それから、さまざまなライフイベント(結婚、出産・授乳、子育て、仕事との両立、など)があります。さらに年齢がいくと、子供の受験、介護の問題、仕事で

の責任など、非常にストレスが貯まってくる…。この時期に、また頭痛が悪くなってくるというふうな経過をとることが多いようです(図12)。

■片頭痛の誘発因子

片頭痛というのは、何かきっかけがあって、出てくることが多いようです。そのきっかけは、人ごみ、天候、特に、気圧が低くなってくると出てくる…。だから、昔は、片頭痛持ちは、天気予言者といわれました。たとえば卑弥呼が、片頭痛持ちではないかという話があるのです。彼女は、気圧が下がってくると、雨が降る、あるいは、台風が来る、そういうことを予言していたのではないかという説があります。

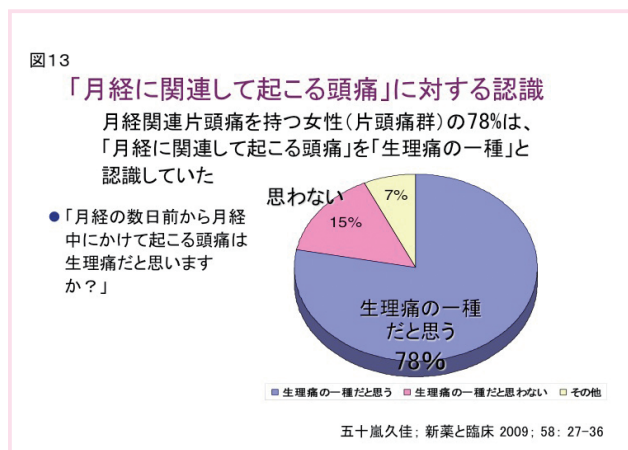
寝不足は、片頭痛の誘発因子になるのですけれども、反対に、寝過ぎも…。毎日、非常に仕事が忙しくて、4～5時間しか寝ていないのが、休みの日に9～10時間ゆっくり寝ると、片頭痛が起きてくる、せっかくの休みが、その頭痛のために台なしになってしまいます。温める(お風呂など)と、片頭痛が起きることがあります。子どもの行事や親の介護、嫁・姑関係もかなりストレスです。

※片頭痛発作の誘因: ストレス(72%)、月経(68%)、強い臭い(55%)、不規則な睡眠(52%)、天候の変化(46%)、欠食(45%)、身体運動(45%)

■見逃されやすい月経時の片頭痛

女性片頭痛患者の6～7割が、月経周期に関係しております。子どものときは、男女で差がないのですけれども、初潮がある頃(12～15歳)から、女性のほうが多くなり、生理経前後に片頭痛が出る人が多いのです。したがって、月経関連の頭痛は、片頭痛の可能性が非常に高いといえます。ただ、現実には、それがあまり認識されていません。ただの生理痛と関連したもの、生理

痛の一種というふうに思われています (図 13)。そのため、この時期に、いろいろ日常生活の障害が生じてしまう…。月経時における頭痛の 3 分の 2 ぐらいは、片頭痛というふうに考えられています。



■女性片頭痛治療の問題点

生理の時の片頭痛には特徴があります。①非常に強い、②普段よりも治療に抵抗性、③そのために生活の質が落ちてくる、④薬が効きにくい、そのために発作頓挫薬を使い過ぎで薬物乱用頭痛を招きやすい、などです。また女性は、経口避妊薬を使うことも、妊娠の可能性もあります。妊娠・授乳中の治療も問題点となります。

■頭痛で病院にかかる目安

普段、市販薬で済まされる方も多いのですけれども、どういうときに病院にかかればいいのか、お示ししますと、①正しい診断を受けたいとき (いつもの頭痛で、市販の鎮痛薬でよくなれば、心配はないのですけれども、一度はやはりどういう頭痛か、正しい診断を受けたほうがよい)、②市販薬で痛みが治まらないとき、③週に 2 ~ 3 回、起きるようなとき、④薬を週に 3 回以上服用するとき (薬物乱用頭痛の可能性がありますが)、⑤いつもと違う頭痛や突然の頭痛のとき (脳の病気

の可能性もある)。こういうときは、病院にかかる必要があります。なお頭痛がおさまっているときでも受診はできます。

頭痛は、原因によって、対処法が違いますので、神経内科、脳神経外科、内科の先生の診察を受け、その指示に従い正しく治療しましょう。勤め先に産業医 (職場の診察医) がおられれば、そこで相談をされてもよいと思います。

■医師には何を話せばいいの？

今までの頭痛について、まとめてメモしておいていただくと、我々も非常に診療がしやすいのです。①いつからある頭痛で、痛みはいつ、どんなふうになるか？②いつまで続いたか、その回数は？③どんなとき、何をしたときに強くなるのか？④頭のどこが、どんな痛みか、強さは (脈打つような痛みか、締め付けられるような痛みか)？⑤生活 (会社・学校など) に支障があるか (これは、非常に大事です)？⑦どんな薬を、いつ、どのくらいのんでいるか？などを整理してから診察を受けると、医師に頭痛の症状を正しく伝えることができます。

■周りの人に理解を得ましょう

頭痛に限らず痛みは、本人にしかわからない、我々も外からこれを測ることができません。したがって、外からなかなか理解してもらえない…。上司から「仮病じゃないか」「本当に痛いのか」などと言われることもあります。職場の上司や同僚に理解してもらえれば、気持ちも楽になります。いつも使っている OA 機器のレイアウトなど頭痛の原因があるかもしれません。職場の環境を工夫すれば、頭痛は楽になります。



■日頃から気を付けておくことは？⇒ライフスタイルを変えてみましょう

頭痛が頻繁に起こったり、ひどくなるのは毎日の生活に余裕がなく、ストレスの多い生活の証かもしれません。ほんの少し習慣を変えるだけで、頭痛の苦しみを和らげられます。日頃から気を付けておくことは、誘因を知り、それを避けることです。例えば、人ごみ、臭い（タバコ、香水など）を避け、光にはサングラス、騒音には耳栓を当てるなどの対策をとります。心と体をリラックスすることも大切です。規則正しい睡眠（7時間ぐらいいは寝る）、日頃からの運動、気分転換、ストレスをため過ぎない、などの配慮をします。

食べ物やお酒にも気を付けてください。規則正しい食事をする（空腹は片頭痛を起こしやすい）、グルタミン酸の入った料理を避ける、アルコール（血管が開きます）の摂取を避ける、コーヒーを飲みすぎない、痛み止めの薬を飲みすぎない、などの注意を守ります。

※味の素の成分はグルタミン酸ソーダです。中華料理では、非常に多くの味の素を使っていたことがあります。その場合、食事をするとう頭痛くなる方が結構いたのです。これを「中華料理店症候群（Chinese Restaurant Syndrome）」といいます。

■今日のお話のまとめ■

頭痛の種類について：慢性頭痛（日常的にずっと続いている頭痛）には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。

片頭痛について：周期的に起きる、主に片側の強い痛み、治療は発作時にトリプタン、回数の多い場合には予防治療を行います。

女性と頭痛について：月経時の頭痛は片頭痛の可能性もあります。できれば一度は医療機関へかかられて、頭痛について相談されるとよいでしょう。お仕事をされていると、定期的な通院は難し

いこともあります。その辺も配慮したアドバイスをいただけたと思います。

岩手県は、人口当たりの頭痛専門医が日本で2番目多い県で、非常に恵まれています。今日いらっしゃる紺野先生、寺山先生、工藤先生、皆さん頭痛の専門家です。日本頭痛学会のホームページ（<http://www.jhsnet.org/>）には頭痛専門医一覧というのがありますので、頭が痛いという方は、そちらを見て、かかれるといいと思います。

以上でございます。どうもご清聴ありがとうございました。

紺野：山脇先生本当にありがとうございました。非常に濃い内容をととてもわかりやすい、優しい口調で説明していただきまして、さすが女性の味方ということがよくわかりました。山脇先生、普段かかっている人、あるいは、これから病院にかかろうかと思っている人、頭痛で悩んでいる方に、病院に行きやすくなるようなアドバイス、きっかけなどアドバイスいただければと思います。

山脇：頭痛で悩まれている場合は、まずは気軽に一度、相談みたいな形で、かかれるといいと思います。女性の場合、妊娠、出産もございますので、長く付き合っていかなければいけません。医者と患者関係は、人間対人間ですので、合う合わないがあります。相性のよい先生を見つけてください。頭痛というのは、問診で初めて診断できますので、やはりお話しすることが大事なのですね。だから気軽に話をできる先生を見つけるというのが、非常に大事ではないかと思います。



第3部 トークショー／Q&A

「片頭痛患者さんの意外な敵」

司会：それでは、トークショーの最初、Q&Aにまいります。まずは質問 1 です。

ダイスケ：臭いに敏感で、洗濯用洗剤や柔軟剤でも頭痛がしてしまいます。これも片頭痛でしょうか。

司会：こちらの質問には、工藤先生にお答えいただきたいと思います。

工藤：片頭痛の患者さんたちは、普通の人がいいと感ずる香水や洗剤や柔軟剤の臭いがを不快に感じる方が多いですね。臭いを不快に感じる方は、もしかすると片頭痛持ちかもしれません。柔軟剤はたくさん種類がありますので、不快ではない臭いのものを、選んでいただくというのもひとつかと思ひます。

香水など人工の香りは、ほかの人は大丈夫でも、片頭痛の人には苦手ですので、避けるようにしていただくかと思ひます。患者さんの好きな香りのもありますので、そのようなものを選ぶことが大事です。

司会：では、質問 2 にまいりましょう。

ダイスケ：生理痛と片頭痛の区別は？生理痛の頭痛にはどんな薬がいいですか。妊娠中、授乳中に飲める薬はありますか。

司会：お薬の質問となりますね。山脇先生教えてください。

山脇：生理痛と片頭痛の区別ですが、生理痛というのは、下腹部痛、それから、腰が痛いという方がほとんどで、ひどい方は「月経困難症」と呼ば

れています。その一環として頭痛が出る場合、片頭痛のことがあって、厳密に区別するのは難しいですよね。ただ、片頭痛の場合は、拍動性に来る、あるいは、少し動くとすごく響くなど、片頭痛として特徴を持っていることが参考になります。

生理時の片頭痛は、月経前に来ることが多いですよ。そのことである程度の区別はできます。頭痛ダイアリーをつけてもらおうと、生理と頭痛の関係の区別がつきます。

生理時の片頭痛は、普通の発作よりもお薬が効きにくいと言われていまして、トリプタンだけではなかなか効かないことが多い、そのときは鎮痛薬（病院・市販のもの）を同時に飲んでいただくこともしばしばあります。病院でかかっているらっしゃれば、予防的薬を生理の数日前から、のんでもらうというのも 1 つの方法かもしれません。

妊娠中・授乳中は「これはのんでいい」というお薬はないのですね。どうしてもものときにのむ薬で安全と言われているのが、アセトアミノフェン（カロナールなど、子どもの熱冷ましでよく使う薬）です。

授乳中も、のんでよいというお薬はないのですが、イミグランは服薬 12 時間後に授乳してもよいとされています（他のトリプタンは 24 時間）。服薬前に搾乳してそれを後で哺乳する方法もあると思います。アセトアミノフェンはいつでも授乳できます。詳しいことはかかっているらっしゃる先生と相談されるのがいいと思います。

司会：続きまして質問3にまいりましょう。

ダイスケ：慢性頭痛があり、毎日薬をのまないとう仕事になりません。どのタイミングで薬をのむのが一番いいですか。のむタイミングというのがわからないです。

司会：そうですね。ずっと痛くてもくすりをのみ続けるわけにもいきません。寺山先生にうかがいたいと思います。お願いします。

寺山：お薬をのまないでいると不安になって、どんどんのんでしまう場合、医学的にいうと、薬物乱用頭痛という物騒な名前になります。具体的に言うと、1か月に15日以上頭が痛くて、3か月続いている人たちが毎日のように服薬しているような場合です。くすりをのまないとう頭痛が起こる、くすりをのむと少しす〜っとするけれど、また痛くなる…。この場合は、頭痛専門医に相談をして、本当にその薬が合っているのか、合っていなければ、トリプタンを処方していただく必要があります。

服用のタイミングについていうと、片頭痛でしたら、痛くなり始めのときにのむとよくなります。痛くなっている最中にのんでも、効く人も、ほとんど効かない人も、おります。生理の時の頭痛も、きちんと診断してもらった上で薬をのんだほうがいいですね。

「病院には行きづらいです」という質問をいただきました。これは病院で「頭痛ぐらいで忙しいところに来るんじゃない」「あんたの痛みはわからないからどっかに行って」などといわれたりするからですね。そういうときは、頭痛専門医にしっかり診てもらおうというのが大事です。そこで、どういう頭痛なのか、服用のタイミング、薬物乱用頭痛になっていないか、をきちんと診てもらってから、薬をのむとよいです。

司会：はい。ありがとうございます。きちんと病院に行ったほうがいいですね。忙しいなどで行きづらかったのですけれども、専門医を調べてから

行くというのは1つポイント、勉強になりましたね。

■片頭痛患者さんの「意外な敵」とは

岩手医科大学内科学講座神経内科・老年科分野
工藤雅子先生

司会：たくさん質問いただいたのですが、今日はこの3つの質問だけしかお答えすることができませんでしたので、工藤先生に補足としてレクチャーを用意していただきました。工藤先生お願いいたします。(図14)

図14

片頭痛患者さんの「意外な敵」とは

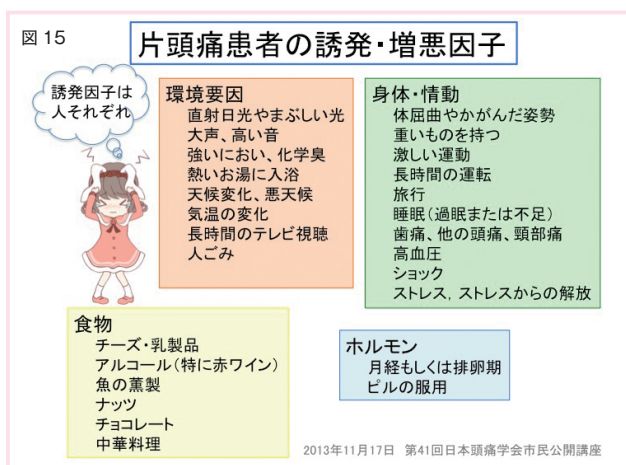
岩手医科大学内科学講座神経内科・老年科分野
工藤雅子

工藤：第1部で山脇先生にたくさんお話をしていただきましたけれども、ダイスケさんの素敵なお歌にうっとりして忘れてしまった方もいらっしゃるかと思いますので、補足をさせていただきます。「片頭痛患者さんの意外な敵」を中心に少しお話させていただきます。まずおさらいを…。

■片頭痛ってどんな病気なのでしょう

◆まず頭痛の発作を繰り返す病気、発作がないときは何ともないという状態です◆若い女性に多くて、男性の3～4倍◆発作が起こったときに動

くと頭痛が悪くなる◆痛みの程度は結構ひどくて、発作のときは日常生活に支障をきたすことが多いという状態です◆吐き気を伴って吐いてしまったり◆光や音、それから臭いで頭痛が悪くなりますので、頭痛が起きてしまうと、静かな暗い部屋でじっとしていたくなる—そういう頭痛が片頭痛の発作ということになります。



■片頭痛患者の誘発・増悪因子 (図 15)

片頭痛患者さんは、ほかの人が大丈夫だけれども、片頭痛患者さんにとっては敵になるような誘発・増悪因子というのがたくさんあるのですね。たとえば、環境の要因の中では、光や音、香水やたばこの臭い、柔軟剤の臭い、それから、天候の変化ですね。これから雨が降る、台風が来るということがわかる、それに伴って調子が悪くなる患者さんもたくさんいます。

あとは、気温が急激に変化する季節の変わり目も苦手です。それから歯が痛い、風邪のときにも誘発されやすくなるようです。あとは食べ物、中華料理のお話も山脇先生がなさっていましたけれども、これらの食べ物を食べてはいけないうけではないですね。よく赤ワインが有名なので、頭痛持ちは赤ワイン飲んではいけないうのですかと、聞かれるのですが、そういうことではなくて、赤ワインを飲んででも平気な方はいいのですが、赤ワインで頭痛が悪くなる方、あるいは、チーズを

食べたときに限って発作が起きる片頭痛の方は、避けたほうがいいということですね。誘発因子は、人それぞれなので、ご自分でどれが自分の誘発因子なのかというのをきちんと見極めて、それを自分で排除していくということが大事だと思います。

■生理のときの頭痛 (月経関連片頭痛)

女性片頭痛患者さんの60～70%が、生理に関連して片頭痛が悪くなるという経験をしています、そのときの頭痛は、片頭痛の特徴を持った頭痛です。月経関連片頭痛の方たちは、実はそれが片頭痛だとわからずに、それを生理痛だと認識していました。月経のときに起きる片頭痛に対する認識が薄いことを示すデータもあります。

実は、生理のときに起きる片頭痛発作の特徴は、①いつもの片頭痛発作より長く痛む、持続時間が長い、②いつものお薬が効きにくく、鎮痛薬が効かない、③いったんよくなってもまた再発する、④吐き気などという症状も痛みも重度ですごくひどい、いつもの片頭痛もつらいのにさらにひどい、という特徴があります。

■片頭痛患者さんの休日には危険がいっぱい!? (図 16)

片頭痛の意外な敵というのは、休日に起こることが結構多くてものです。忙しくしててやっととれた休日に、ストレスから解放された、たっぴり睡眠をとった、少しいつもより多くアルコールを飲んだ、遊びに行く予定を入れた緊張、そういうものがすべて片頭痛患者さんの誘発因子となります。それで「危険がいっぱい」というふうにいわせていただきました。患者さんは「また頭痛が起きたらどうしよう」という不安をいつも抱えていることになります。

■片頭痛患者さんにとっての問題点～つらい！～



ひとたび頭痛が起きてしまうと◆仕事や家事ができなくなって寝込んでしまうので、生活が犠牲になる◆発作はかなりひどくて、頭痛のつらさは尋常ではない◆市販薬をのんでも、どうも頭痛がよくなる◆いつ頭痛が起きるかどうかわからないので、予定が立たない、約束してもまた頭痛が起きたらどうしようという不安◆頭痛薬をこんなに飲んでいいのだろうか、お薬を飲んで悪影響があるのではないかなどの心配◆何よりも周りの人にそのつらさが理解されないという声をよく聞きます。

■鎮痛薬を常用することによって起こる頭痛がある!? (図 17)

「薬物乱用頭痛」という物騒な名前の頭痛に関して、もう一度少し振り返らせていただきます。薬物乱用の薬物は、非合法の薬物ではなくて、普通の鎮痛薬ですね。「鎮痛薬をたくさん飲んでしまうことによって起こる頭痛」があるということは、意外にまだ知られていない事実だと思います。

頭痛持ちで、週2回以上鎮痛薬を飲む状態、3ヵ月、月に5回も6回以上も飲んでいる状態が3ヵ月以上続いている人は「薬物乱用頭痛」の可能性あります。これになりますと、よくなるまで

に時間がかかりますので、必ず専門の病院に行かれたほうがいいと思います。鎮痛薬は、適切な服薬回数におさめる必要がありますので、かかりつけのお医者さんにきちんと相談していただければと思います。

図 17

鎮痛薬を常用することによって起こる頭痛がある!?

頭痛持ちで、週2回以上鎮痛薬を飲む状態が3ヶ月以上続いている人は可能性があります!

薬物乱用頭痛

適切な鎮痛薬を適切な回数だけ飲むようにする必要があります!



2013年11月17日 第41回日本頭痛学会市民公開講座

■片頭痛患者さんの気持ち…

「頭痛なんかで病院に行くの?」と家族に言われてしまう、あるいは病院に行ったときお医者さんに「こんなんでも病院に来て」と言われてしまう、市販薬をのんで寝てればいい、あるいは我慢して寝ていればいい思っていたので「こんなことで病院に行っては申し訳ないのではないか」とおっしゃる患者さんがおられます。命に関わらないので、たかが頭痛くらいでというふうにいわれてしまうのですけれども、片頭痛は支障が多い病気ですので「たかが」というのは当てはまらないと思います。

■実際に、病院に行ったら

まずはお話をゆっくりお聞きして、どんな頭痛なのか、頭の中に怖いものがないか、ということを確認するために、神経学的診察やMRIやCTの検査を行います。怖い頭痛が除外できたところで、慢性頭痛のどのタイプなのかをチェックシ

トなどを付けていただいて診断します。

頭痛ダイアリーをつけると、頭痛の回数、強さ、薬をのんだ回数やその効き目が一目瞭然となりますので、気長に記録していただくことも大事です。

頭痛のタイプがわかりましたら、お一人一人に合った治療を行うことになります。大事なのは、お薬だけではなくて、一人ひとり違う誘発因子をご自分で排除します。お薬もただの鎮痛薬ではなくて、片頭痛のすごくいい治療薬（トリプタン）もあります。これは市販の鎮痛薬に効果がない方にも有効で、吐き気、臭いや光がいやになるという随伴症状にも効果的です。

■まとめです (図 18)

片頭痛は、ライフサイクルにあわせて永くつきあっていかなければいけない病気です。調子のいいときも悪いときも、頭痛の発作がいつぱい起きるときもそうでもないときもありますけれども、我慢すればいい、仕方がないものだ、とあきらめている方が多いと思うのです。ぜひあきらめないで、まず自分の頭痛を知ること、それから、自分に合ったライフスタイル、対処法、治療薬を知ることによって、必ず頭痛に妨げられない生活を取り戻すことができますので、ぜひご相談いただければと思います。

図 18 片頭痛は長くつきあっていかなければいけない病気です。調子のいい時も悪い時もありますが...

我慢すればいいもの、仕方が無いものとあきらめてはいませんか!?

あきらめないで...

まず、自分の頭痛を知る

自分に合ったライフスタイル、対処法、治療薬を知る

頭痛に妨げられない生活を取り戻すことができます!



2013年11月17日 第41回日本頭痛学会市民公開講座

以上です。ありがとうございました。

司会：ありがとうございました。工藤先生にわかりやすい説明をしていただきました。さて、本日は、せっかく3人の先生にご登壇いただいておりますので、最後に、片頭痛患者さんどんな生活を心がけたらいいか、アドバイス、メッセージなどを、お一人ずつからいただきたいと思います。

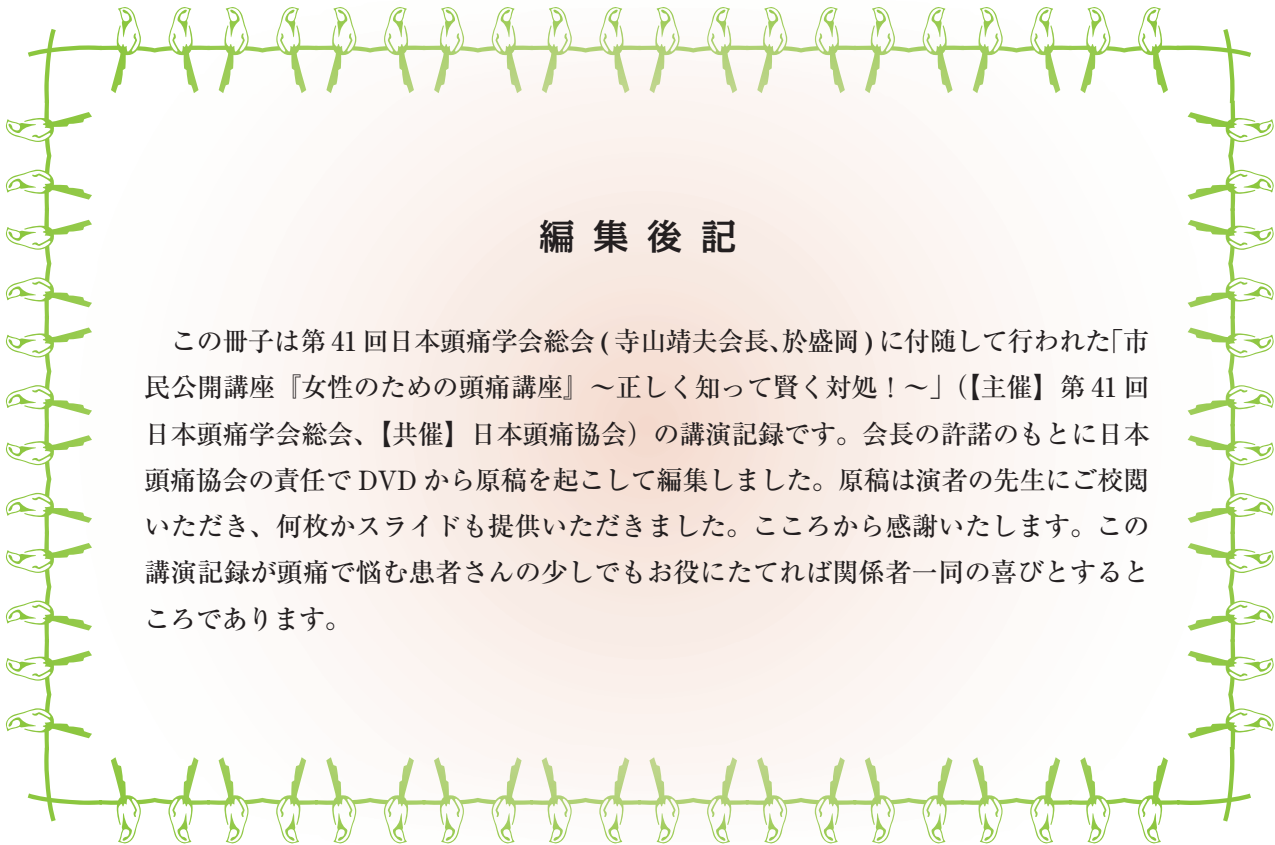
工藤：頭痛はお一人ひとり違います、自分だけ我慢してればいいのだと思わないで、困っている方は病院に受診していただきたいと思います。お一人おひとりのライフスタイルに合った頭痛の対処法というのを、一緒に考えていけたらいいなと思います。

山脇：「たかが頭痛、されど頭痛」です。頭痛に悩まないで、気軽な気持ちで受診していただければ、きっと岩手県の先生方は、親身になって相談に乗ってくださると思います。岩手県は頭痛の専門の先生に恵まれていますので、遠慮なくかかれていいと思います。

寺山：岩手県、特に盛岡市には、頭痛の専門医がたくさんおります。一人一人に合った先生を探して、自分の頭痛をきちんと伝えることが大事だと思います。岩手の方々はとても我慢強く、普通だったら病院に行くようなものでも、我慢して大変な目にあって…。しっかり話を聞いてくれる専門医の先生にぜひかかっていただくということが大切です。

(おわり)





編集後記

この冊子は第41回日本頭痛学会総会（寺山靖夫会長、於盛岡）に付随して行われた「市民公開講座『女性のための頭痛講座』～正しく知って賢く対処！～」（【主催】第41回日本頭痛学会総会、【共催】日本頭痛協会）の講演記録です。会長の許諾のもとに日本頭痛協会の責任でDVDから原稿を起こして編集しました。原稿は演者の先生にご校閲いただき、何枚かスライドも提供いただきました。こころから感謝いたします。この講演記録が頭痛で悩む患者さんの少しでもお役にたてれば関係者一同の喜びとするところであります。

初版発行 2014 年 7 月 10 日

【発行責任者】一般社団法人日本頭痛協会 代表理事 間中信也

【事務所所在地】〒338-8577 埼玉県さいたま市中央区本町東 6-11-1

埼玉精神神経センター内

電話：048-840-2700 FAX：048-840-2701

無断転載はご遠慮ください。

