



みどり



129号『頭痛②』

2018年12月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

今月は一次性頭痛について解説します。

一次性頭痛とは

一次性頭痛は頭痛そのものの症状の特徴から診断される頭痛です。慢性頭痛の多くがここに分類されます。

表1. 一次性頭痛

- 片頭痛
- 緊張型頭痛
- 三叉神経・自律神経性頭痛

中でも片頭痛は、日常生活に支障を来す頻度が高いものの、正しい診断と治療を受けないままに我慢している方が多い頭痛です。

片頭痛の疫学

ある調査によると、日本人における片頭痛の有病率は約8.4%とされます。男性よりも女性に多くみられます。多くの場合、10～20歳代で発症し、30歳代の女性の5人に一人が片頭痛に罹患していると言われていています。以下に述べるような特徴的な頭痛の発作を繰り返し発症します。

* * *

家族、特に母親が片頭痛の場合、子が片頭痛に罹患する確率は5割以上といわれています。

片頭痛の特徴は？

片頭痛の頭痛の発作には以下の点において特徴があります。

1) 痛み方と場所

片側あるいは両側のこめかみから目のあたりにかけて、脈打つように「ズキンズキン」「ガンガン」と痛みます。痛みは1～2時間でピークに達し、4～72時間続きます。

頭痛が起こる前に、特徴的な“前兆”が現われることがあります（その割合は、片頭痛に罹患している方の20～30%とされます）。目の前にチカチカと光るフラッシュのようなものが現れ、視野の片側、または中心部が見えにくくなる“閃輝暗点”を生じることが多いですが、感覚の異常や言葉の話にくさなどの症状がみられることもあります。このような前兆の多くは15～30分で消失し、その後60分以内に頭痛が始まります。

2) 痛みの頻度

月に1～2回程度、多いときには週1～2回繰り返します。

3) 痛み以外の症状

頭痛に嘔気が伴うことや、普段は気にならないような音や光に対して敏感になることがあります。日常的な動き（歩行や階段昇降）によっても頭痛が悪化するため、仕事や勉強、家事などに支障をきたし、ひどいときには寝込んでしまうこともあります。

なお、発作がないときに症状はありません。

片頭痛の誘引は？

片頭痛の誘発因子を表2に示します。

表2. 片頭痛の誘発因子

- 1) 精神的因子
- 2) 内因性因子
- 3) 環境因子
- 4) 食事性因子

1) 精神的因子

ストレス、疲労、睡眠不足や睡眠過多は頭痛発作の引き金になります。精神的ストレスから解放されてほっとした休日に、片頭痛の発作に見舞われることも少なくありません。

2) 内因性因子

片頭痛は女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量の変動と関係があるといわれています。月経の始まる1~2日前や月経中（特に開始後2~3日の間）、排卵期に発作が起こりやすくなります。妊娠中はエストロゲンの分泌量が安定するため、片頭痛の発作は治まることが多くなります。

3) 環境因子

人混み、騒音、まぶしい照明、タバコや香水の匂いなどによって頭痛が誘発されることがあります。

天候との関連も知られており、日差しの強い時期（春~秋）や低気圧による気象環境のときに片頭痛の発作が多くなる傾向があります。急な温度差も発作のきっかけになります。

4) 食事性因子

頭痛の誘因となる食品の代表的なものには、赤ワイン、チョコレート、チーズがあります。旨み成分であるグルタミン酸ナトリウムも発作誘発性物質として知られています。しかし、これらの食品を摂取すると必ず頭痛が起きるというわけではありません。自身で誘因となりうる飲食物を把握することは発作の予防に有用ですが、神経質になる必要はありません。

また、空腹は発作の誘因になります。食事はきちんと摂ることを心掛けましょう。

片頭痛の原因は？

片頭痛の痛みに関する病態生理はまだ解明されていません。しかし、セロトニンなどの神経ペプチドが神経血管系に作用し、片頭痛に特徴的な症状を惹起する過程に重要な役割を果たしており、治療にも応用されています。

片頭痛の治療は？

片頭痛の治療は薬物療法が中心となります。頭痛発作に対して頓服で使用される急性期治療薬と、発作が頻回に起こる方で検討される予防薬があります。

1) 急性期治療薬

軽度~中等度の頭痛にはアセトアミノフェンや非ステロイド系抗炎症薬（NSAIDs）といった鎮痛薬が、中等度~重度の頭痛にはトリプタン製剤が推奨されます。軽度~中等度の頭痛でも鎮痛薬で効果がない場合はトリプタン製剤が選択されます。いずれの場合にも、嘔気などの消化器症状が強い場合、制吐剤が併用されます。

トリプタン製剤は、セロトニンの動態に作用する、片頭痛に特異的な薬剤です。複数の製剤がありますが、いずれも処方箋薬です。まず医師の診察による診断がなされた上で治療方針を決定していくことが肝要です。また、トリプタン製剤の治療効果を最大限に引き出すためには、いくつかのポイントがあります。医師や薬剤師の説明を聞いてから服用しましょう。

2) 片頭痛の予防薬

片頭痛の発作が月に2回以上、あるいは月に6日以上起こる場合、また、急性期治療薬だけでは日常生活に支障が残る場合などに検討されます。急性期治療薬と異なり、予防薬は毎日服用します。効果の判断には少なくとも2ヶ月を要しますので、正しく服用しましょう。

（文責：金子 由夏）