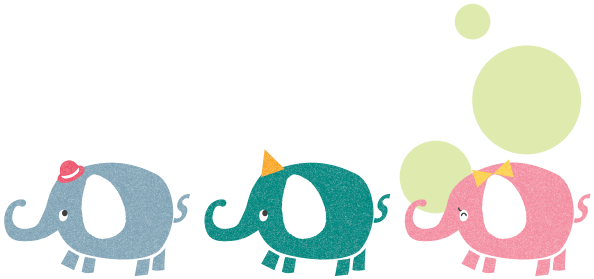
頭痛 HAND BOOK

あなたの頭痛、
正しく知ろう！

監修
社会医療法人 寿会 富永病院 副院長
脳神経内科部長・頭痛センター長／
富永クリニック 院長
竹島 多賀夫 先生

目 次

はじめに…… 3
あなたの頭痛はどれ？…… 4
頭痛のタイプについて…… 5
片頭痛の特徴…… 6
片頭痛はなぜ起こる？…… 7
片頭痛の経過…… 8
薬を使用しない片頭痛の対策…… 9
薬を使用する片頭痛の対策…… 10
Column 頭痛の慢性化、鎮痛薬の使い過ぎにご注意を…… 11
頭痛を治すためには…… 12
医療機関に行くメリット…… 13
頭痛治療の流れ…… 14
頭痛ダイアリーのご紹介…… 15



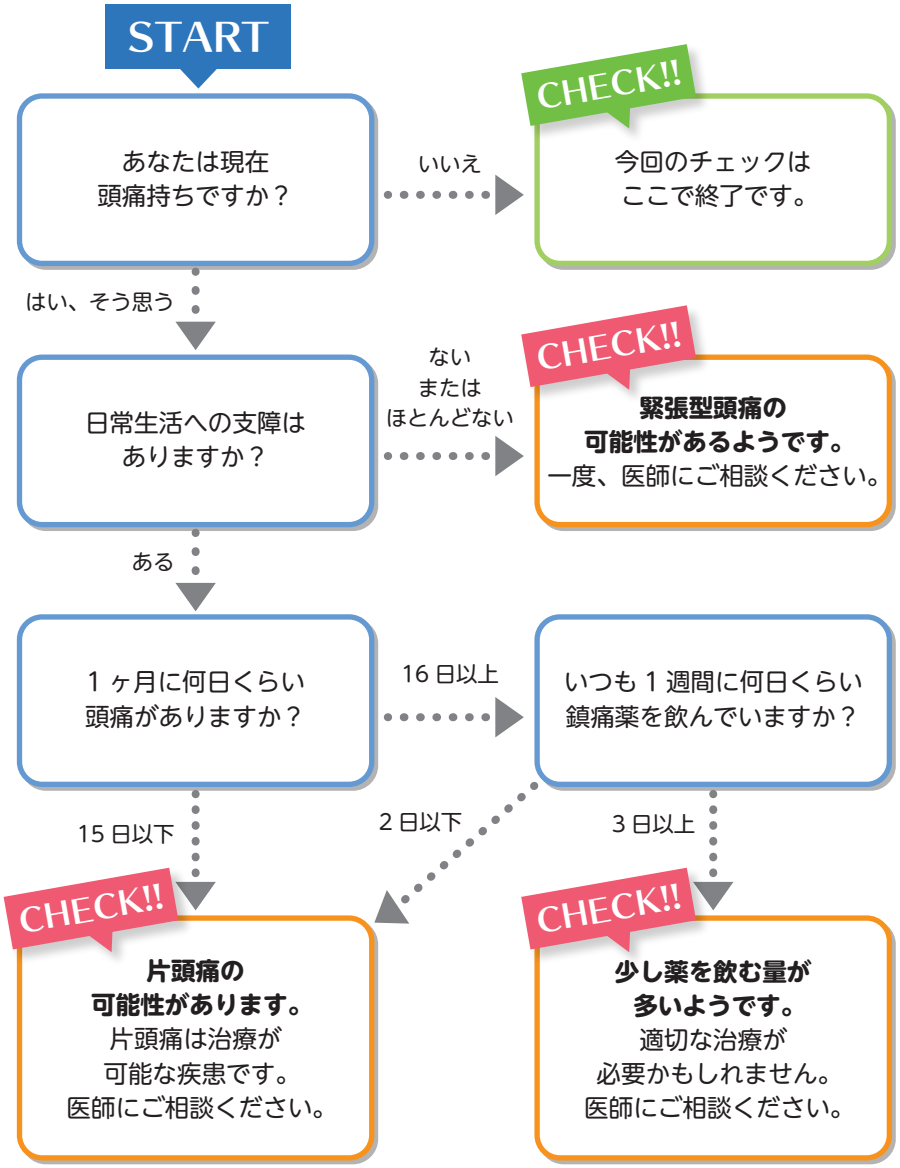
はじめに

頭痛 HANDBOOK を手にとっていただきありがとうございます。これは頭痛で困っている人のための冊子です。あなたの頭痛を正しく知っていただき、ベストな対処をしていただくためのガイドブックです。

「頭痛」は症状の名前でもありますが、脳が関係する「病気」の名前でもあります。頭痛にはさまざまなタイプがあり、頭痛の専門医は頭痛を 300 以上に細かく分類して診断と治療をしています。頭痛の中には放置すると危険なものや、慢性化するとこじれてしまうものもあります。すぐに命に危険が及ばない頭痛であっても、日々の生活に悪影響を及ぼす頭痛もあります。日々の生活の積み重ねが人生ですから、こじれて慢性化する頭痛は人生を台なしにする頭痛であるともいえます。特に片頭痛など日常生活の支障が大きい頭痛では、生産性の低下をきたし社会に与える影響が大きいことも医学的な研究でわかってきています。本冊子をご活用いただき、自分の頭痛について正しく知り、最適な治療や対処法を見つけて、頭痛を軽減したり予防したりしてください。たかが頭痛と思わず、また、ひとりで悩まずに医療機関を受診し、相談して、あなたの人生を変えていただきたいと思います。

竹島 多賀夫

あなたの頭痛はどれ？



頭痛のタイプ分けはあくまでも目安です。詳しくは医師にご相談ください

頭痛のタイプについて

頭痛には日常的に起こるもの、何度もくり返すもの、他の病気によって起こるものなど、さまざまなタイプがあります。

一次性頭痛

はっきりとした原因や病気が他に見当たらない“頭痛そのものが病気”の頭痛です。代表的なものに、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があり、これらのくり返し起こる頭痛は**「慢性頭痛」**と呼ばれます。

- **片頭痛**
  片頭痛は、**頭の片側または両側が脈打つようにズキンズキンと痛む**病気です。いったん痛み出すと寝込んでしまう、仕事が手につかないなど、多くの方が**日常生活に支障をきたします。**
- **緊張型頭痛**
  緊張型頭痛は、**にぶい痛みが特徴ですが我慢できないほどではない**のが普通です。数時間〜数日の頭痛が反復性に起こる場合と、持続的に毎日のように続く場合があります。
- **群発頭痛**
  群発頭痛は三叉（さんさ）神経・自律神経性頭痛と呼ばれる頭痛の1つで、片頭痛と同様に発作的に起こる頭痛です。年に数回〜数年に1回くらいの頻度で起こりますが、一度発症すると**1〜2ヶ月にわたって、ほとんど毎日、ほぼ同じ時間帯に激しい頭痛**におそわれます。

二次性頭痛

他の病気や頭の傷（けがや手術などによる）が原因となり起こる頭痛です。原因となる病気のうち、特に危険なものとしては以下のような病気があります。

- くも膜下出血
- 脳出血
- 脳腫瘍
- 髄膜炎、脳炎・慢性硬膜下血腫　など

他にもさまざまなタイプの頭痛があります

片頭痛の特徴

片頭痛の特徴は**「拍動性の痛み」**ですが、下記のようにさまざまな特徴があります。
（※下記の特徴は全ての人に当てはまるものではありません）

- **ズキンズキンと脈打つような痛み**
- **動かないでじっとしていたい**
- **寝込んでしまう**
- **光や音に過敏になる**
- **週２回〜月１回の頻度で頭痛が起こる**
- **吐き気がしたり、嘔吐してしまうことがある**
- **月経時、頭痛がひどくなる（女性の場合）**
- **家族の中に頭痛持ちがいる**

片頭痛はなぜ起こる？

片頭痛は、光や音、においなどのさまざまな刺激によって、顔面や頭部の感覚をつかさどる三叉（さんさ）神経の末端からカルシトニン遺伝子関連ペプチド（CGRP）などの神経伝達物質が放出され、**脳の血管が拡張したり、炎症を起こしたりする**ことで痛みが引き起こされると考えられています。

頭痛を引き起こすきっかけ、すなわち**「誘因」は人によってさまざま**です。台風や雨による気圧や天候の変化、湿度、温度差、街の雑踏や騒音、光などが誘因となっている場合があります。また、誘因も１つとは限らず、人によっては複数の場合もあります。

片頭痛発作の誘因

ストレス
- ストレス、ストレスからの解放、疲れ
- 生活環境の変化（進学・就職・結婚など）

光・音・においなどの外部環境
- まぶしい光、大きな音、香水や柔軟剤などの強いにおい
- 天候や気圧の変化

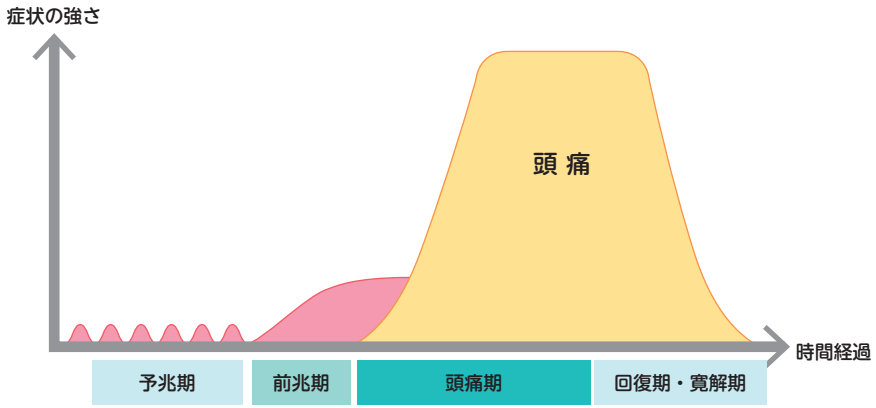
不規則な生活
- 睡眠不足、寝過ぎ
- 空腹、食事を抜くなどの不規則な食生活

食べもの
- 赤ワインなどのアルコール類
- チョコレートなどの特定の食品

女性ホルモンの変化
- 月経周期や年齢による変動

片頭痛の経過

片頭痛は痛みなどの症状や時間の経過によって、予兆期・前兆期・頭痛期・回復期などに分類されます。



痛みが出る 60 分前〜直前に起こる神経症状を「前兆」と呼びます。
代表的なものは「閃輝暗点（せんきあんてん）」と呼ばれる症状で、

- 目の前で光がチカチカ・キラキラする
- 視野の一部に歯車のようなギザギザしたものが現れる
- 視野の一部が欠ける

などがあります。

前兆のない片頭痛でも、「なんとなく頭痛が起こりそうだ」という漠然とした予感がすることがあります。具体的には、

- だるい、倦怠感がある
- 気分がよくない
- イライラする
- 集中できない
- いつも以上に食欲がわく
- 体がむくむ
- 首や肩がこる
- 眠気を感じる、あくびが出る

といった状態になり、その数時間後に頭痛が起こります。
このような症状については「予兆」と呼び、前兆とは区別しています。

薬を使用しない片頭痛の対策

片頭痛の治療では、誘因を取り除いたり、生活習慣の改善を行うことが第一歩です。以下のような方法も痛みを抑えるために効果的な場合がありますので、状況に応じて試してみてください。

片頭痛が起こっているとき

■ 安静にする

片頭痛の発作が起こった場合、患者さんにとっては立っているだけでもつらいものです。そのようなときは横になり部屋を暗くして安静を保つのがよいでしょう。

■ 頭を冷やす

人によっては頭を冷やすことによって痛みが軽くなる場合もあります。頭を冷やすには、保冷剤や氷まくらなどをタオルで包んで、頭の下に敷くようにしましょう。また、何か冷たいものや冷却シートなどをおでこに乗せる方法もあります。

片頭痛が起こっていないとき

■ 頭痛体操

頭や首を支えている筋肉の緊張やこりをストレッチすることで、片頭痛の予防や緊張型頭痛の緩和になります。

（※片頭痛の症状があるときは悪化するので、やらないように注意しましょう）

頭痛体操の動画は
こちらから
▼

薬を使用する片頭痛の対策

片頭痛の治療には、発作が起こったときに痛みを抑える「急性期治療」と、発作の発症を抑制する「予防治療」があります。

■ **急性期治療**
鎮痛薬やトリプタン系製剤、制吐薬などが用いられ、片頭痛の重症度に応じて治療薬が選択されます。

■ **予防治療**
片頭痛の発作がよく起こる（月に 2 回以上）場合など、頭痛の頻度や程度によって予防治療が検討されます。

最近では、ニューロモデュレーション（デバイスを用いて特定の神経に電気や磁気によって刺激を与えることで、神経の活動を変化させる）による片頭痛の治療が研究されています。

このように片頭痛にはさまざまな治療法があります。
頭痛の頻度や程度、頭痛で困っていること、ライフスタイルなどを医師に相談し、自分に合った治療法を一緒に見つけましょう。

また、以下のように、薬剤の使い過ぎによって起こる頭痛もありますので、注意しましょう。

薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）

薬物乱用頭痛とは、市販薬をはじめとする鎮痛薬の**過剰な服用が原因、あるいは悪化要因**となっている頭痛のことをいいます。

Column

頭痛の慢性化、鎮痛薬の使い過ぎにご注意を

もともと片頭痛のある人が、月の半分以上に頭痛が増え、それが 3 ヶ月以上続く場合、緊張型頭痛のような頭痛が混在した「慢性片頭痛」になることがあります。
たとえば、これまで月に数回だった片頭痛の激しい頭痛の間に、すっきりしない頭が重いような頭痛・締め付けられるような頭痛が起こり、ほとんど毎日何かしらの頭痛が起こっている場合は、慢性片頭痛が疑われます。

また、頭痛のたびに鎮痛薬を服用しており、鎮痛薬を飲んでいるのにあまり効かない場合は、「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）」の可能性も考えられます。

慢性片頭痛や薬物乱用頭痛になってしまうと、頭痛治療薬の効果が出にくくなり、症状が安定するまで時間がかかるなど、さまざまな悪影響がみられるようになります。そうならないように、自分自身で日頃から気をつけましょう。

慢性片頭痛や薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）になりやすい人の特徴

- 「月に 5 日以上頭痛がある（10 日以上ある場合はさらに要注意）」
- 「鎮痛薬を月に 10 日以上使用している」
- 「頭痛の緩和と予防が不十分である」　など

頭痛を治すためには

日本では、全人口の約40％が何らかの形で頭痛に悩んでいる一方で、医療機関で治療を受けている人の割合は驚くほど少ないのが実状です。

もし**頭痛でお困りであれば、一度医療機関に足を運んでみましょう。**最近では、オンライン診療を行っている医療機関もあります。あなたの受診しやすい方法で診察を受けてみましょう。あなたの生活を改善するために、総合的な治療・アドバイスを受けられるはずです。

主な診療科

- **頭痛外来**
  頭痛に悩む方のために設けられた専門の外来です。担当医は脳神経内科医、脳神経外科医が多いですが、医療機関によってどの診療科にあるのかは異なります。

- **脳神経内科**
  脳や脊髄、末梢神経などの神経系の病気を、主に内科的治療（治療薬など）で治療する診療科です。

- **脳神経外科**
  脳や脊髄、末梢神経などの神経系の病気を、主に外科手術で治療する診療科です。

- **ペインクリニック**
  「痛み」の原因を診断し、神経ブロック法（神経やその周囲に麻酔の注射をして痛みを軽減させる方法）などを用いて治療する診療科です。

医療機関に行くメリット

1 頭痛のタイプを正確に診断してもらうことができる

頭痛はそのタイプによって治療法が異なってきます。ですから、医師による診断がなされてはじめて、**適切な治療を行うことが可能**になります。治療しないままでいると頭痛が慢性化することもありますので、そうなる前に正確な診断を受け、適切な治療を受けることが大切です。

2 適切な薬を処方してもらうことができる

自己判断で**合わない薬を飲み続けると頭痛を悪化させてしまうことがあります。**鎮痛薬の飲み過ぎによる薬物乱用頭痛（薬剤の使用過多による頭痛）を引き起こさないためにも、受診をして医師の指示に従って薬を飲むことが大切です。

3 命の危険につながる頭痛を発見することができる

頭痛持ちの人は、くも膜下出血や脳出血・髄膜炎といった危険な病気の症状として起こる頭痛を普段の頭痛と勘違いして病気を悪化させることがあります。**いつもと違う激しい頭痛や症状が現れたら**、ただちに受診するようにしてください。

4 頭痛から解放され、毎日健やかな生活を送ることができる

適切な治療を受けることで**頭痛の症状が軽減され、QOL（Quality of Life：生活の質）の改善**が期待できます。

先生からのメッセージ

自分自身の頭痛についてよく知り、また頭痛についての正しい知識をもつことが、みなさんの健康や生活の質の向上につながります。

頭痛治療の流れ

問診する

頭痛の性状・現れ方などの聴き取り
他の病気による「頭痛」（二次性頭痛）か、
頭痛自体が疾患の「慢性頭痛」（一次性頭痛）かを判断

他の病気による「頭痛」の疑い

「慢性頭痛」の可能性が高い

検査により精密な診断を行う

- 神経学的検査
- CT・MRI 検査
- 血液検査
- 神経超音波検査
- 脳波検査
- 髄液検査
- X 線検査

異常あり

異常なし

『片頭痛』『緊張型頭痛』『群発頭痛』等の鑑別診断を行う

- 頭痛ダイアリーによる頭痛経過の把握
- MIDAS*による日常支障度の評価

頭痛を引き起こしている病気を治療する

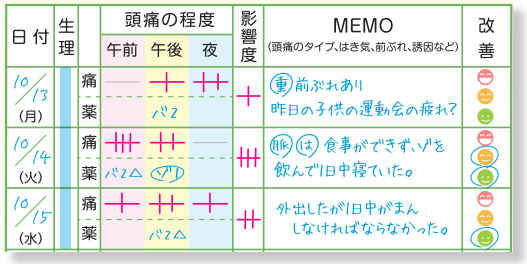
最終的な確定診断に基づき、患者さんに合った治療薬の選択と、治療経過を観察する

＊ MIDAS とは、Migraine Disability Assessment の略で、慢性頭痛が患者さんの日常生活に及ぼす影響を判定するための質問票です。

頭痛ダイアリーのご紹介

頭痛ダイアリーとは、あなたの頭痛症状を医師に伝えるアシストをするツールです。

「いつ頭痛が起こって、何時間くらい続いたのか」
「何をしていたときに頭痛が起こったのか」
「そのとき、どの程度日常生活に支障が出たのか」
などを医師にうまく伝えることができていますか？
数日前のことだから覚えていなくて…
とならないように、
あなたの頭痛を記録し、
医師に伝えましょう。



頭痛を記録するメリット

1. 患者さんのメリット

- どんなきっかけで頭痛が起こるかを把握できる
- 通院した際に、症状を医師に伝えやすい

2. 医師のメリット

- より客観的な症状によって的確な診断が可能になる
- 頭痛のタイプに応じた処方や服用のタイミングの改善に役立つ

頭痛ダイアリーの
ダウンロードは
こちらから

頭痛に悩む方のためのWebサイト

頭痛 OnLine

頭痛オンラインでは、数多くある頭痛について、複雑な他の疾患との関係や対処法などを専門医の先生に解説していただいています。
頭痛について学び、対処しましょう！

頭痛オンライン　検索

https://zutsu-online.jp/

医療機関名

沢井製薬株式会社

2025 年 4 月改訂

D018MI04

CⓎMI