

頭痛

HANDBOOK

頭痛ハンドブック

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
竹島多賀夫 先生

あなたの頭痛はどれ？

START

あなたは現在頭痛持ちですか？

いいえ

CHECK!!

今回のチェックは
ここで終了です。

はい、
そう思う

日常生活への支障は
ありますか？

ない
または
ほとんどない

CHECK!!

緊張型頭痛の可能性が
あるようです。
一度、医師へご相談ください。

ある

1ヶ月に何日くらい
頭痛がありますか？

16日以上

いつも1週間に何日くらい
頭痛薬（痛みどめ）を
飲んでいますか？

15日以下

2日以下

3日以上

CHECK!!

片頭痛の可能性が
あります。
片頭痛は治療が
可能な疾患です。
医師へご相談ください。

CHECK!!

少し薬を飲む量が多い
ようです。
適切な治療が
必要かもしれません。
医師へご相談ください。

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

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おこる場合と、持続的に毎日のように続く場合があります。

群発頭痛

群発頭痛も片頭痛と同様に発作的に起こる頭痛です。年に数回から数年に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。

危険な頭痛

頭痛の原因として、以下に挙げるような病気が特に危険です。

- くも膜下出血
- 脳出血
- 脳腫瘍
- 髄膜炎、脳炎・慢性硬膜下血腫

薬物乱用頭痛

薬物乱用頭痛とは、市販薬をはじめとする頭痛薬の**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。

他にも様々なタイプの頭痛があります

頭痛を治すためには

通院という対策

日本では、全人口の約40%が何らかの形で頭痛に悩み、そのうち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。

治療薬の開発が進んだ現在では、頭痛薬の効果は飛躍的に向上し、副作用も抑えられてきています。

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。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、脳外科医が多いですが医療機関により、どの診療科にあるのかは異なります。

●脳神経内科(神経内科)

脳や脊髄、末梢神経、筋肉の病気を診る内科です。

●脳神経外科

脳、脊髄、末梢神経系およびその付属器官(血管、骨、筋肉など)を含めた神経系全般の疾患のなかで主に外科的治療の対象となりうる疾患について診断、治療を行う診療科です。

●ペインクリニック

おもに神経ブロック法(神経や神経のまわりに麻酔の注射をして痛みを感じなくする方法)を用いて、「痛み」の診断と治療を行う診療科です。

医療機関にいくメリットとは

1. 頭痛のタイプを正確に診断してもらえる

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。

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。鎮痛薬の飲みすぎによる薬物乱用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通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、毎日健やかな生活が送れる

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

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。

片頭痛の特徴は

片頭痛の特徴は「**拍動性の痛み**」ですが、下記のように様々な特徴があります。

(※下記の症状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
- 吐き気 / 嘔吐
- 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



片頭痛の原因は

片頭痛の原因としては、いくつかの説がありますが、いずれにしても**脳の血管が過度に拡張すること**が関係している事は間違いありません。ちなみに、片頭痛は女性に多く、家族内で母と娘が片頭痛というケースがよくみられ、遺伝的な体質が関係すると考えられています。

片頭痛の誘引は次の通りです

- **ストレス**

…強いストレスから解放されたとき、発作が起こる。

- **音・光**

…大きな音やまぶしさにさらされると痛む。

- **眠り過ぎ**

…昼寝のし過ぎなど。

- **食べ物**

…アルコール類、チョコレート、赤ワインなどの摂取。

- **女性ホルモンの変化**

…ホルモン補充療法や経口避妊薬(ピル)の服用など。

頭痛の対策について

薬物療法

薬物療法には下記の2種類の方法があります。

- 頭痛発作が起きたときに痛みを改善する治療
- 頭痛発作を予防する治療

薬以外の対処方法

頭痛発作時には医師に相談して適切な薬を服用することが最も効果的ですが、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。状況に応じて試してみる価値はあるでしょう。

片頭痛の場合

■ 安静にする

片頭痛の発作が起きた場合、患者さんにとっては立っただけでもつらいものです。そのような時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を軽くできる場合もあります。頭を冷やすには、保冷パック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額に乗せる方法もあります。

緊張型頭痛の場合

緊張型頭痛は、マッサージ、お風呂に入る、エアロビクスをする等によってリラックスすることで痛みが抑えられる場合があります。

大前提として、「頭痛に有効な対策は人によって違う」ということを念頭に、あなたにあった対処法を探してみてください。

頭痛治療の流れ

問診する

頭痛の性状・現れ方などの聞き取り
他の病気による「頭痛」か、頭痛自体が疾患の「慢性頭痛」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

- 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。

頭痛オンラインにて詳細を紹介しています

頭痛ダイアリーのご説明

患者さんから、『頭痛の症状が上手く伝える事ができない』『過去の頭痛症状がいつ起こったのかきちんと把握できていない…』といった悩みが寄せられております。一方で、先生からも『患者さんの具体的な症状が不明なために的確な薬の処方ができない…』といった悩みも寄せられています。

患者さんと先生の間で、よりの確な治療が継続できるようにするために、埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長の坂井文彦先生が頭痛ダイアリーを考案しました。

記録することのメリット

1. 患者さんへのメリット

- 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、ご自身の症状を先生に伝えやすい

2. 医師へのメリット

- より客観的な症状によつて的確な診断が可能
- 頭痛のタイプに応じた処方や服用のタイミングが改善される

頭痛ダイアリーへの記入のポイント

1. 頭痛の程度について、午前・午後・夜に分けてご記入ください。
2. 日常生活にどの程度影響が出たかをご記入ください。
3. 服用したお薬とその効果についてご記入ください。
4. 自由記述欄には、どのような症状であったか?頭痛が起きる前にしていた事(パソコン作業・会議等)をご記入ください。

頭痛ダイアリーの記載方法

頭痛の程度

頭痛の程度を3段階で記載してください

- ⊕ 軽度
- ⊞ 中程度
- ⊞⊞ 重度

日常生活への影響度

影響度の程度を3段階で記載してください

- ⊕ 頭痛はあるが日常生活に大きな支障はない
- ⊞ 仕事・学校・家事の能率が通常の半分以下である
- ⊞⊞ 何も手につかず、横にならなければならない

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)	改善
		午前	午後	夜			
10/13 (月)	痛 薬	—	⊕	⊞	⊕	重 前ぶれあり 昨日の子供の運動会の疲れ?	1 2 ③
10/14	痛	⊞⊞	⊞	—	⊞	1日の出来事や状態などを お書きください	① ② 3 1

生理のあった期間に線を引いてください

飲んだ薬の略称と服薬した数、効果を記載してください

- 効いたら○で囲む
- やや効いたら△をつける

改善

服用したお薬でどのように改善したか、あてはまるものを全て○で囲んでください

- 1: 痛みが軽減した
- 2: 吐き気やその他の症状がおさまった
- 3: 日常生活をふだん通り行えるようになった

症状のマーク

- ⊞ …… 脈打つ痛み
- ⊞ …… はき気
- ⊞ …… 重い痛み
- ⊞ …… 嘔吐

薬の記載の略称

- ゾ …… ゴーミッグ(ソルミトリプタン)
- レ …… レルパックス(エレクトリプタン)
- マ …… マクサルト(リザトリプタン)
- ア …… アマーヅ(ナラトリプタン)
- イ …… イミグラン(スマトリプタン)
- 他 …… 市販薬を含むその他の鎮痛剤例)バファリンを1錠飲んだとき(他1)

頭痛ダイアリー

<https://zutsu-online.jp/>



日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ふれ、誘因など)	改善
		午前	午後	夜			
/ (月)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (火)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (水)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (木)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (金)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (土)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (日)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2

年 月 日 ~ 月 日 /担当医:

名前: 歳 男・女 患者ID:

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)	改善
		午前	午後	夜			
/ (月)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (火)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (水)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (木)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (金)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (土)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (日)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2

頭痛ダイアリーについては、日本頭痛学会のホームページもしくは頭痛オンラインからダウンロード可能です

頭痛ダイアリー

<https://zutsu-online.jp/>



日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)	改善
		午前	午後	夜			
／ (月)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
／ (火)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
／ (水)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
／ (木)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
／ (金)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
／ (土)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
／ (日)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2

年 月 日 ~ 月 日 /担当医:

名前: 歳 男・女 患者ID:

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)	改善
		午前	午後	夜			
/ (月)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (火)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (水)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (木)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (金)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (土)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2
/ (日)	痛	—	—	—	—		1
	薬						2

頭痛ダイアリーについては、日本頭痛学会のホームページもしくは頭痛オンラインからダウンロード可能です



頭痛オンライン

<https://zutsu-online.jp/>



沢井製薬株式会社