

片頭痛

患者さんの日常生活をおびやかす、つらい片頭痛の痛み。たかが頭痛と放っておけば、さらに症状が悪化することも考えられます。専門医による早めの診断と適切な治療で、痛みとうまく付き合いましょ。



監修

品川ストリングスクリニック院長
日本医科大学脳神経外科学講師
山王 直子

日常生活に支障が出る頭痛は片頭痛の可能性あり

頭痛は、世界的にも損失をもたらす大きな問題だといわれており、患者数が少なくない病気です。日本では、4人に1人が頭痛に悩んでいるそうです。中でも片頭痛は、個人の生活に及ぼす影響が大きく、日常に支障が出やすい疾患です。頭痛の60分前〜直前にかけて、閃輝暗点などの前兆が現れる人もいます。片頭痛発作が起こると痛み

によって行動が制限され、仕事や家事、育児などをストップせざるを得ない場合も少なくありません。片頭痛は20〜40代の女性に起きやすく、遺伝することもあります。

片頭痛治療には、専門医の診断と適切な治療が不可欠。服薬による治療と患者さん個人のセルフケアにより、片頭痛発作が起きないようにうまくコントロールすることも可能です。つらい痛みを我慢せず、根気よく治療を続けていきましょ。

片頭痛は「片側だけが痛む」「脈打つような痛みである」ことが知られていますが、実は痛みの感じ方は人それぞれ。しめつけられるような痛みや肩こりを伴う患者さんもいます。脳梗塞やくも膜下出血などの脳の異常は見られないのにひどい頭痛が何度も起きる、日常生活で痛みが増すなどの場合は、片頭痛を疑いましょ。



頭痛の種類にはどんなものがあるの？

ひとくちに「頭痛」といっても、種類はさまざまです。そもそも頭痛には、痛みの原因となる明確な病気が見られない一次性的頭痛(慢性頭痛)と、脳や頭部で起きた病気(脳腫瘍や脳卒中、髄膜炎など)が原因の二次性的頭痛があります。

二次性的頭痛は、命に関わる病気が要因となることが多いので緊急性が高く、ただちに医師の判断が必要です。

一方、一次性的頭痛には次のような種類があります。

片頭痛

頭部の片側、もしくは両側が、ズキンズキンと脈打つ痛みが特徴。適切な治療がなされない、または治療が効かない場合は4〜72時間ほど継続します。吐き気・嘔吐のほか、音や光、においへの感覚が過敏になる症状を伴うことも。また、頭痛が発生する前に予兆・前兆がある人もいます。

緊張型頭痛

頭をしめつけられるような痛みが現れます。頭や首を長時間同じ姿勢のまま動かさないうるなどの理由で筋肉が緊張したり、血行が悪化したりすることによって起こるといわれています。

ズキンズキンと脈打つように痛む

頭痛が起きたときは動きたくない(暗い静かなところでじっとしたい、動く痛みが増す)

同様の頭痛が何度も起こる

片頭痛のメカニズム

片頭痛の原因やメカニズムはすべてが解明されているわけではありませんが、近年では「三叉神経血管説」が指摘されています。

なんらかの刺激により三叉神経に興奮が起こり、CGRP(calcitonin gene-related peptide:カルシトニン遺伝子関連ペプチド)などの物質が放出されることで脳の血管が拡張、炎症を引き起こすことで痛みが生じるというものです。そのほか、神経活動やセロトニンが関係しているという説もあります。

誘因となる刺激は患者さんによって異なりますが、血管拡張を引き起こす行動や飲食が引き金となって片頭痛が起こることが珍しくありません。

片頭痛の主な誘発因子

- | | |
|-----------------------|---|
| ・ストレス | ・脱水 |
| ・気圧変化 | ・入浴 |
| ・ホルモンバランス
(月経周期など) | ・飲酒 |
| ・不規則な睡眠
(睡眠不足・寝過ぎ) | ・ポリフェノールやチラミンの摂取
(赤ワイン、チーズ、チョコレートなど) |
| ・空腹 | ・カフェインの摂取 |

ストレスは非常に大きな誘因ですが、ストレスから解放された後のリラックス状態も片頭痛を誘発する場合がありますと報告されています。また、旅行も誘発因子の一つ。慣れない環境や移動のストレス、温度変化などが引き金となり、楽しいはずの旅行で片頭痛が起こるといった悩みを持つ患者さんは多いです。



片頭痛の主な症状

頭の片側
(両側の場合もあり)が
痛む

随伴症状がある

悪心・嘔吐
音過敏
光過敏
におい過敏

頭痛の予兆・前兆がある

予兆:あくびが出る 首すじの痛み・張り
前兆:閃輝暗点(目の前にキラキラした光や
ギザギザが見えたり、視野が欠けたりする)



(参考)

薬剤の使用過多による頭痛

鎮痛剤(痛み止め)などを頻繁に使用することで発生する頭痛のこと。片頭痛や緊張型頭痛が頻回に起きる人は、度重なる服薬によって薬剤の使用過多による頭痛を併発していることがあります。



群発頭痛

目や目の周囲、側頭部に激しい痛みが生じます。連日頭痛が起こる期間とまったくなくなる寛解期があります。特に20〜40代の男性に多い頭痛です。





片頭痛の治療

片頭痛治療は適切な服薬とセルフケア

軽い片頭痛であれば、市販の非ステロイド性抗炎症薬（痛み止め）などで頭痛が抑えられる場合もありますが、市販薬では症状が軽快しなかったり、薬を飲まずに我慢していたりすると、片頭痛の症状が悪化することもあります。日常生活を妨害するよ

うな頭痛が起きる場合は、早めに医療機関を受診し、治療を始めることが大切です。

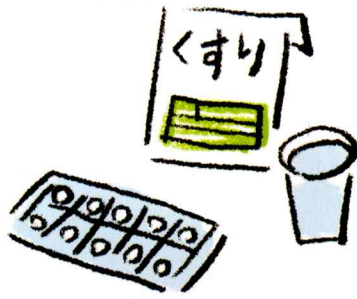
片頭痛の治療は、服薬による治療と日常生活の見直し（セルフケア）によって行われます。従来は、痛みが起きたときにそれを緩和する急性期治療薬が主でしたが、近年、痛みがない日にも定期的に使用し、発症を抑制する予防治療薬が登場し、効果が期待されています。

また、片頭痛発作の引き金は人によって異なります。どんなときに頭痛が起きやすいかを把握し、普段の生活の中で可能な限り避けることも重要です。片頭痛の痛みや頻度、どのようなときに痛みが起るかなどの記録を取っておくと、医師が治療について考えるうえで大切な情報となります。

片頭痛によって生活で困っていることなど遠慮せずに医療機関に相談しましょう。

急性期治療薬

片頭痛が起きたときに使う薬です。痛みや随伴症状を抑えたり、軽減したりします。



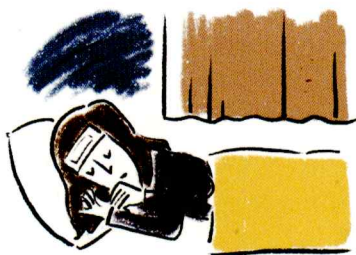
予防治療薬

片頭痛の発作が起こらないよう、痛みがない日にも定期的に使用する薬です。片頭痛発作が月に2回以上、または生活に支障がある頭痛が月に3日以上ある患者さんや、急性期治療薬で十分な効果が見られない患者さんなどは予防治療薬の使用を検討します。

予防治療薬には飲み薬と皮下注射薬があり、発作が起きたときには急性期治療薬も併用します。片頭痛が起こる回数や痛みの軽減、急性期治療薬の反応がよくなるなどの効果が期待できます。

痛みが起きたときは…

適切な服薬とともに、暗くて静かな部屋で横になり、痛む場所を冷やすと、血管が収縮して片頭痛の緩和が見込めます。



注意点

- ・服薬するタイミングを間違えると効果が期待できない薬もあります。医師や薬剤師の指示を守って服薬しましょう。
- ・片頭痛による嘔吐で薬が飲めない場合、坐薬などに変更もできますので医師に相談してください。
- ・1カ月に10日以上または15日以上（薬剤によって異なる）の服薬を3カ月を超えて続けることで、薬剤の使用過多による頭痛を併発することがあります。薬を頻回に飲まなければならないほどの頭痛発作が起きる場合は早めに医師に相談してください。また、痛みがないうちに薬を飲んだりしないよう注意しましょう。

薬の種類

軽度～中等度

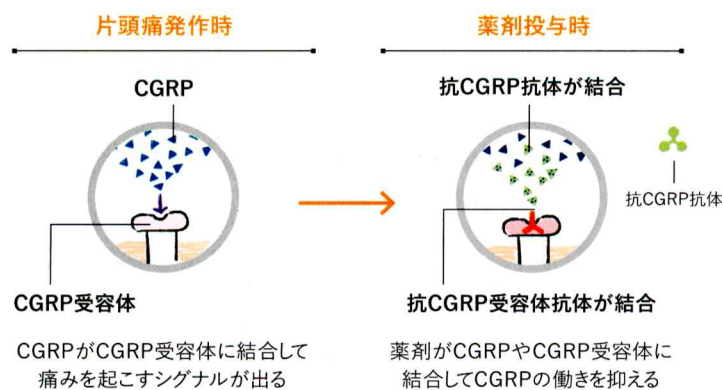
痛み止め: 非ステロイド性抗炎症薬、アセトアミノフェン製剤

〈痛み止めによる効果が不十分な場合〉
トリプタン系薬剤、ジタン系薬剤など

中等度～重度

トリプタン系薬剤、ジタン系薬剤など

■抗CGRP抗体、抗CGRP受容体抗体が効くメカニズム■



近年開発された、CGRPをターゲットにした薬は、急性期治療薬が効きにくい、さまざまな理由で使えないといった患者さんへの治療効果が期待されています。皮下注射(月1回の投与や12週に1回の投与など)を継続することにより、頭痛に悩まされない生活を送ることができるようになった患者さんもいます。



薬の種類

・抗CGRP抗体、抗CGRP受容体抗体

片頭痛による痛みの原因物質の一つとされるCGRPやCGRP受容体に作用する薬。ほかの予防治療薬の効果ที่ไม่十分な場合などに使用します。定期的な皮下注射によって投与されます。



・抗てんかん薬、β遮断薬、Ca拮抗薬の一部

神経の過剰な興奮を抑えたり、脳の血管を安定させたりする作用が期待されています。

⇒ 片頭痛患者さんに気を付けてほしい

生活習慣

SLEEP

睡眠不足や寝過ぎなど、不規則な睡眠が片頭痛の誘因となることも少なくありません。毎日同じ時間に就寝・起床する習慣をつけ、規則正しい睡眠を心がけましょう。寝室を暗くし、快適な温度にして眠ること、清潔な寝具やパジャマを用意することなども質の高い睡眠につながります。

睡眠



BATH・SAUNA

入浴・サウナ

長時間の入浴などで体が過度に温まると血管が拡張し、片頭痛が生じやすくなるので注意しましょう。サウナや岩盤浴なども同様です。

MEAL・DRINKING

食事・飲酒

食事の内容にも注意が必要です。ポリフェノールや化学調味料が片頭痛の誘因となりやすいことがわかっており、赤ワインやチーズ、チョコレート、化学調味料が多く含まれたインスタント食品やスナック菓子などを避けることも片頭痛予防に有効です。また、アルコールやカフェインの摂取が片頭痛の引き金になる事例もあるため、過度の飲酒、コーヒーや栄養ドリンク、エナジードリンクなどの飲みすぎにも注意しましょう。

さらに、肥満が片頭痛の頻度や重症度を高めるという報告もあります。適正体重を保つよう暴飲暴食を避け、1日3食規則正しく摂ることも忘れてはいけません。



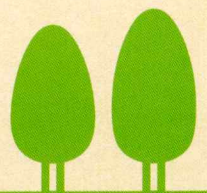
頭痛ダイアリーのすすめ

片頭痛の予防には、自分の片頭痛をよく観察することが不可欠です。頭痛ダイアリーをつけて、頭痛が起きやすい時期や習慣、天気、痛みの程度や随伴症状、薬の効き具合などを可視化しましょう。どんなときに、どのような頭痛に悩まされるかがわかれば、自分で対処もしやすく、医師にも症状を伝えやすくなります。

日本頭痛学会「頭痛ダイアリー」

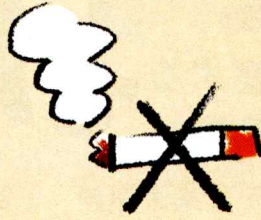


ここから頭痛ダイアリーがダウンロードできます



禁煙

STOP SMOKING



タバコに含まれるニコチンには、強い血管収縮作用があります。一度収縮した血管が反動で拡張すると片頭痛が起きやすいため、禁煙することが望ましいでしょう。

EXERCISE

運動

筋肉の緊張状態が緊張型頭痛を引き起こすことは知られていますが、同様に肩こりや首すじの張りがきっかけで片頭痛が生じることもあります。適度なストレッチによって首や肩の筋肉をほぐすことで、片頭痛の予防につながるとされています。

また、有酸素運動が片頭痛治療に有効だという報告もあり、ウォーキングなどの運動を習慣にするとよいでしょう。ただし、片頭痛発作が起きているときは、動いたり血行がよくなったりすると痛みが悪化しやすいため運動は避けてください。

STRESS CONTROL

過度なストレスは片頭痛の引き金になりやすいため、できるだけストレスをためないようにコントロールする必要があります。仕事が忙しい時期や環境変化が大きい時期などは特に注意し、ほかの誘因が重ならないように心がけましょう。

MENSTRUAL CYCLE

月経周期 (ホルモンバランス)

月経のある年代の女性は、月経周期によって片頭痛発作が起きます。月経の前後や排卵時期などに片頭痛が生じる場合は、できるだけその時期の外出は避け、服薬や休憩がしやすいよう準備しておくなど、対策を考えておくとよいでしょう。

ストレスコントロール

片頭痛の治療を始める患者さんへ

片頭痛で医療機関を受診する患者さんは、痛みの発作によって通常の日常生活を送れていないことが珍しくありません。そして、頭痛がある生活が当たり前になってしまっている患者さんも多くいます。

しかし、片頭痛は適切な治療によって軽減することができます。自分に合った治療を受けて片頭痛の悩みから解放された患者さんは、「片頭痛のない日常がこんなに楽だとは思わなかった」といいます。「たかが頭痛」と我慢せず、早めに治療を始めましょう。

品川ストリングスクリニック院長／日本医科大学脳神経外科学講師
山王 直子

<参考>

頭痛の診療ガイドライン2021, 日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修, 医学書院, 2021
日本頭痛学会 <https://www.jhsnet.net/>、片頭痛.info <https://www.henzutsu.info/>

東邦薬品管理栄養士チームが提案する 片頭痛に悩む患者さんのための食事

監修

東邦薬品(株) 管理栄養士チーム
鈴木ゆきさん

クリニック、調剤薬局、在宅訪問
などで栄養指導を行う傍ら、栄
養管理に関する資料・レシピ作
成など多方面で活躍

欠食や空腹は、片頭痛の発作を
引き起こす場合があります。食
事の時間が取れないときは、お
にぎりやサラダチキン、ヨーグル
トなどの活用がおすすめです。
また、ストレスや睡眠不足によっ
ても、症状が出ることもあるの
で、次のような栄養素も意識し
て摂るようにしましょう。



GABA

アミノ酸の一種で、緊張やストレスな
どを緩和し、脳の興奮を鎮める働きが
あるといわれています。そのため、スト
レスの低減や睡眠の質を高めるといっ
た機能が報告されています。発芽玄
米、トマト、なす、かぼちゃなどに多く
含まれています。

<参考>

頭痛の診療ガイドライン2021, 日本神経学会・日本頭
痛学会・日本神経治療学会監修, 医学書院, 2021

トリプトファン

アミノ酸の一種で、体内で生成できな
いため、食事からの摂取が必要です。
不足すると睡眠の質の低下や睡眠不
足の一因となります。摂取したトリプ
トファンは、日中は精神安定となるセ
ロトニンに、夜になると睡眠を促すメ
ラトニンに変化します。乳製品、大豆
製品、ナッツ類、肉類、アボカド、バナ
ナなどに多く含まれています。

Recommended recipe

おすすめ
レシピ

トマトとアボカドの豆乳玄米リゾット

(1人分: 502kcal/炭水化物70.5g/たんぱく質23.8g/脂質18.1g/塩分1.2g)



材料 2人分

- にんにく…1/2かけ(4g)
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- 鶏もも肉(皮なし)…140g
- アボカド…1個(100g)
- ホールトマト…1/2缶(200g)
- オリーブ油…小さじ1
- 玄米(炊飯済み)…2膳分(300g)
- 無調整豆乳…200ml
- コンソメ…小さじ1
- 塩…少々
- こしょう…適量
- パセリ…少々
- 粗挽きこしょう…適量

作り方

- ① にんにく、玉ねぎはみじん切りにし、鶏肉、アボカド、ホールトマトは一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを加え、香りがたったら、玉ねぎ、鶏肉を加え、炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わったら、玄米、ホールトマト、豆乳、コンソメを加え、蓋をして3~5分煮込む。
- ④ ③にアボカドを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでみじん切りにしたパセリ、粗挽きこしょうを散らす。

