

頭痛に対する理解を深め、 適切に対処しましょう

頭痛は2つに大別される

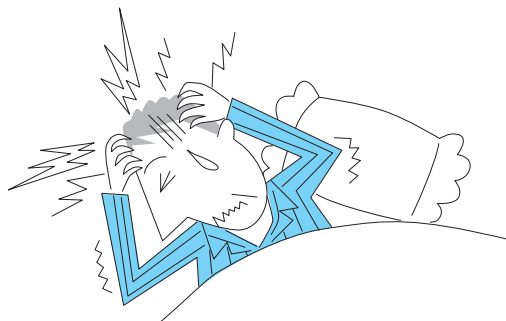
頭痛は、「一次性頭痛」と「二次性頭痛」の2つに大別されます。一次性頭痛は、頭痛を引き起こす原因になるような病気がないのに起こる頭痛で「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」がその代表とされています。一次性頭痛は、すべからず命に関わるリスクは低いとしても、症状が重くなると日常生活に支障をきたすなど、QOL（生活の質）に大きな影響を与えます。

一方、二次性頭痛は、脳やからだの異常により引き起こされる頭痛で、脳出血（くも膜下出血、脳内出血、硬膜下出血など）や脳梗塞、脳腫瘍、髄膜炎による頭痛など、「放っておくと命の危険に関わる緊急性が高い場合があるので注意を要します」。

次にお示しするような特徴に該当する場合は、二次性頭痛の可能性がありますので、速やかに医師の診察を受け、医師の指示に従い頭部CTや頭部MRIなどの検査を行うなどして、脳疾患がないかどうか正確な診断を受ける必要があります。まさに時間との勝負。時間が経てば経つほど重症化して治療が困難になるので、初期症状としての頭痛を見逃してはいけません。

医療機関で受診すべき 二次性頭痛の特徴

- 今まで経験したことのない激しい痛みがある場合
- 突然痛みが出て、どんどんひどくなる場合



- 頭痛が何度も起こり、最初と比べて痛みが強くなっているように感じる場合
- 頭痛とともにめまいや吐き気、嘔吐などが現れてきた場合
- 頭痛とともに目の見えにくさや手足の動きにくさなど、何らかの体の異変を感じた場合



- 頭痛とともに熱や発疹が生じた場合

一次性頭痛には異なるタイプがある

一次性頭痛は、痛み方や痛む場所、頭痛のきっかけ、頭痛以外の症状などによって異なるタイプに分類されます。【表1】は、一次性頭痛の代表として片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛について、それぞれの特徴を整理したものです。

これらの一次性頭痛が発生するメカニズムはまだ解明されていない部分も多く、研究途上とされていますが、一例として、【表2】にお示しするような説明が考えられています。【表1】に整理したタイプ別の痛み方や痛む場所、頭痛のきっかけ、頭痛以外の主な症状の違いは、この発生メカニズムの違いによるものと考えられます。

頭が痛む、頭が重いなど、日ごろから頭痛に悩まされている方は多いかと思えます。命に関わる頭痛、命に関わるものではないが生活の質を低下させる頭痛。頭痛にもさまざまなタイプが存在しますが、今回は、頭痛とその対応に関する理解を深めていきたいと思います。

表1 一次性頭痛の主な症状

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛み方	<ul style="list-style-type: none"> ズキンズキンと脈打つような痛み 月に1回から数回起こる 数時間から、長い場合は2～3日続く 体を動かすと痛みが増す 	<ul style="list-style-type: none"> 頭全体が締め付けられるような痛み 肩や首のこりをともなう 時間は決まっておらず、ほぼ毎日続くことも 	<ul style="list-style-type: none"> 目の奥をえぐられるような短時間の激しい痛み 目の充血、涙、鼻水がでる 夜間、睡眠中、早朝に起こりやすい 数週間～数カ月間、ある一定の期間続く
痛む場所	<ul style="list-style-type: none"> 頭の片側のこめかみから目にかけて ときには頭の両側や後頭部 	<ul style="list-style-type: none"> 後頭部を中心に頭の両側が多い ひどいときは頭全体 	<ul style="list-style-type: none"> 片側の目の奥や目の周りから頭の前方や側面にかけて
頭痛のきっかけ	<ul style="list-style-type: none"> ストレスや疲れから解放されたとき 不規則な睡眠 運動や日常的な動作 人混みや炎天下 気候の変化や温度差 食べ物(赤ワイン、チーズなど) 月経 	<ul style="list-style-type: none"> 長時間のうつむき状態や無理な姿勢 運動不足 心配、不安、ストレス 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛が起こっている一定期間中の飲酒 患者にはヘビースモーカーが多い
頭痛以外の主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛の前に眩しい光やギザギザ模様がみえることがある(閃輝暗点) 吐き気をとめない嘔吐することも 音や光、においに敏感になる 肩こり めまい 	<ul style="list-style-type: none"> 首や肩のこり めまい 	<ul style="list-style-type: none"> 目の充血、涙目 まぶたがはれる 鼻水、鼻づまり 顔やひたいから汗がでる 落ち着かない 興奮した様子

(出所)「Mindsやさしい解説 図解 慢性頭痛」(公益財団法人日本医療機能評価機構)等をもとに作成

表2 一次性頭痛が発生するメカニズム

片頭痛	何らかの刺激・ストレス・食べ物等 →脳の活性化異常によるセロトニンの過剰分泌 →脳血管の異常(過剰)収縮 →脳機能の低下(「閃輝暗点」など) →過剰放出によるセロトニンの枯渇 →血管の異常拡張 →痛み物質、炎症物質の分泌 →脳血管を取り巻く三叉神経を刺激 →頭痛が生じる	緊張型頭痛	筋肉の緊張・こわばり →血流の悪化→筋肉の老廃物(乳酸、ピルビン酸)の蓄積 →脳血管の異常(過剰)収縮 →老廃物が流れ去る時間が更に増加し痛みが増大 →肩や首の痛みの延長線上に頭痛が生じる
		群発頭痛	目の奥の動脈の拡張→うっ血・炎症→頭痛が生じる 目や上顎、下顎に向かう三叉神経の活動の過剰な高まり →頭痛が生じる

このように、一次性頭痛は、その発生のメカニズムによって異なるタイプが存在します。このため、頭痛への対応は、【表3】にお示ししたように、頭痛のタイプ毎に適した措置をとる必要があります。対応を誤ると、かえって症状を悪化させる場合もあるのに注意です。例えば、緊張型頭痛の場合、温める、体を動かして血行を良くするといった対応が考えられますが、同じ対応を片頭痛に対して行うと、症状をさらに悪化させる結果につながります。また、頭痛への対応療法として頭痛薬で痛みを抑えることが考えられますが、適切な薬を選択しないと期待する効果を得られないこともあるので注意が必要です。

頭痛のタイプに適した対応をとることが重要

コラム 「薬剤の使用過多による頭痛」に気をつけましょう！

片頭痛や緊張型頭痛の人が頭痛治療薬を過剰に使用すると頭痛の頻度が増えてきて、連日のように頭痛が起こるようになります。これを「薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)」といいます。

痛みに対する不安から薬を早めに飲んだり、頭痛がないのに薬を飲んでいると、薬の効果が弱くなり、さらに頭痛が悪化してまた薬を飲むという悪循環に陥ります。

このような場合は、自己判断による服薬をやめて、早めに頭痛専門医に相談しましょう。

表3 一次性頭痛の対処方法

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
対処法	<ul style="list-style-type: none"> 薬で痛みを抑える 患部を冷やす 光や騒音を避け、安静にする 	<ul style="list-style-type: none"> マッサージ、入浴、体操などで血行をよくして筋肉のこりを解消する 	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関を受診し、治療を受ける 酸素吸入 群発期は少量でもアルコールは厳禁
治療薬	<p>【急性期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 非ステロイド系抗炎症薬 [NSAIDs] アセトアミノフェン エルゴタミン製剤 トリプタン系薬剤 制吐薬 など <p>【予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> β遮断薬、カルシウム拮抗剤 抗てんかん薬、抗うつ薬 など 	<p>【急性期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 鎮痛薬および非ステロイド系抗炎症薬 [NSAIDs] カフェイン 抗うつ薬 抗不安薬 筋弛緩薬 ボツリヌス毒素 など 	<p>【急性期】</p> <ul style="list-style-type: none"> トリプタン系薬剤 など ※非ステロイド系抗炎症薬 [NSAIDs] の効果は期待できない <p>【予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> カルシウム拮抗薬 酒石酸エルゴタミン 副腎皮質ステロイド など
日常生活の注意点	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠など規則正しい生活を心がける ストレスや疲労をためすぎず、適度に解消する アルコール、赤ワイン、チーズなど頭痛のきっかけとなる食品を摂り過ぎない 予防効果のあるマグネシウムやビタミンB2などを摂取する 	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチや入浴で首や肩の筋肉をほぐす ストレスや疲労を溜めすぎず、適度に解消する 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛が起こっている期間中は禁酒 群発が起こる時期はその人によってほぼ決まっているので、必要な時期に病院で予防薬を処方してもらう

(出所)「Mindsやさしい解説 図解 慢性頭痛」(公益財団法人日本医療機能評価機構)等をもとに作成



コラム 頭痛に関する日記をつけてみましょう

頭痛に適切に対応する第一歩は、頭痛のタイプを知ることです。頭痛に関する日記(*)をつけると、頭痛のタイプを知る上で役に立ちます。日記には、頭痛の発生日時、程度、その時の条件、回数、症状、持続時間や服薬状況(使用した薬と効果)などを記録しておきます。

日記をつけることによって、いつ、どのような条件下、どのような事象をきっかけに頭痛が起こるのかを把握できれば、頭痛への適切な対処が可能となるほか、生活習慣の中から頭痛が起こる条件を取り除くことにより、頭痛の予防にも効果が期待できます。

また、一次性頭痛の場合、頭痛と直接結びつく検査データがなく、医師の診察を受ける際、自覚症状を上手に伝えることがポイントになりますが、日記をつけておくと、医師とのコミュニケーションを円滑に進め、正確な診断に結びつけるためのツールとして活用できるメリットがあります。

(※)日本頭痛学会のホームページ(<https://www.jhsnet.net>)から頭痛ダイアリーの見本を入手することが可能です。

頭痛に対する理解を深め、上手にコントロールしましょう。

もし、頭痛が起こったら、それがよくある頭痛(一次性頭痛)なのか、いつもと違う頭痛(二次性頭痛)なのか、しっかり見極めることが重要です。特に、一次性頭痛が疑われる場合は、速やかに医師の診察を受けることが大切です。

また、一次性頭痛の場合は、つらい痛みをそのまま我慢しがちですが、痛みに耐えている時間をトータルすると莫大な時間になります。

頭痛に対する理解を深め、上手にコントロールすることによって、頭痛による日常生活への支障を最小限にとどめ、生活の質の高い健康長寿を目指しましょう。