

1. ポイント

- 頭痛に悩む人は多い 3000万人
- 頭痛は立派な病気です
- 頭痛は治療できます
- あきらめて我慢しないでください
- 「危険な頭痛」もあります
- 自分の頭痛のタイプを知ってください
- 正しい薬の使い方を知ってください

2. 頭痛は一次性頭痛と二次性頭痛にわけられます

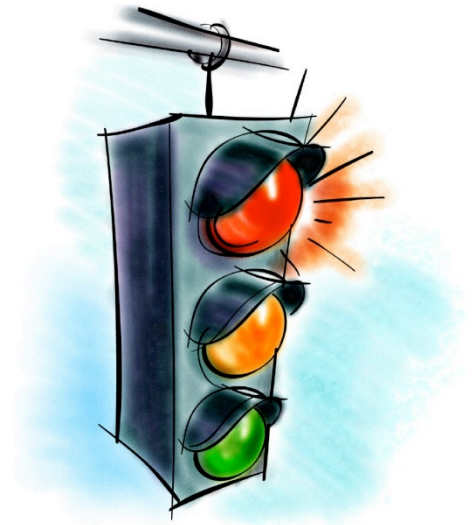


一次性頭痛

二次性頭痛

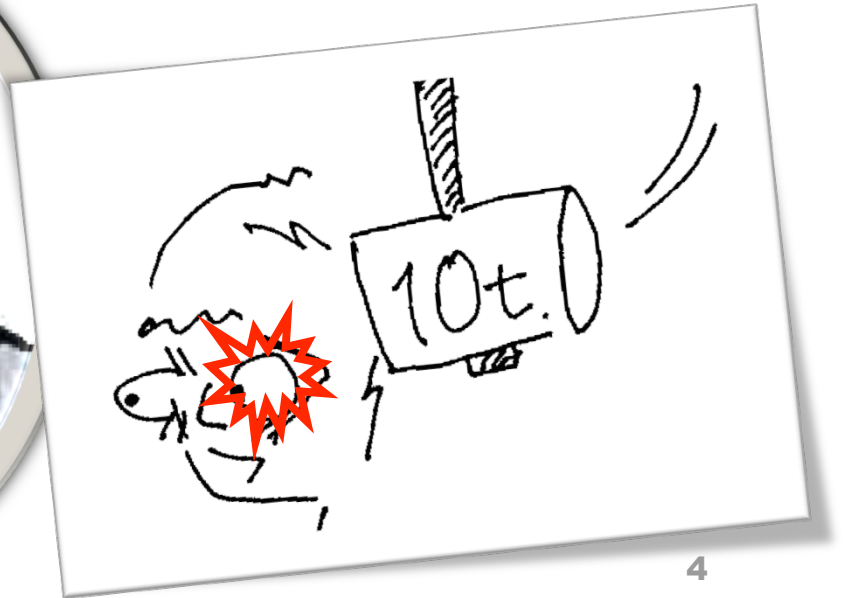
3. 二次性頭痛のおそれがある頭痛

- **いつもと違う頭痛**の場合は、**危険な頭痛**の可能性があります
 - 今までにない強い頭痛
 - 突然の激しい頭痛
 - 徐々に強くなる頭痛（数日内～数週間）
 - 症状を伴う頭痛
 - 発熱
 - マヒ、けいれんなど
 - 意識が変



4.「頭痛もちの頭痛」は頭痛三兄弟

- 頭痛もちは3000万人(4人にひとり)
- 1.頭重タイプの 緊張型頭痛 22%
- 2.ズキンズキンタイプの片頭痛 8%
- 3.眼の奥の激痛！群発頭痛 0.01%



5. 頭痛は国際分類によって分類されます 新国際頭痛分類では14種類に大別します

- 一次性頭痛頭痛

- 1. 片頭痛
- 2. 緊張型頭痛
- 3. 群発頭痛
- 4. その他

- 二次性頭痛

- (外科的)

- 5. 頭部外傷
- 6. 血管障害
- 7. 脳腫瘍など

- (内科的)

- 8. 薬物乱用頭痛など
- 9. 感染症
- 10. 高血圧や高山病など

- (その他)

- 11. 眼・耳・鼻、口腔疾患
- 12. 精神疾患

- (神経痛)

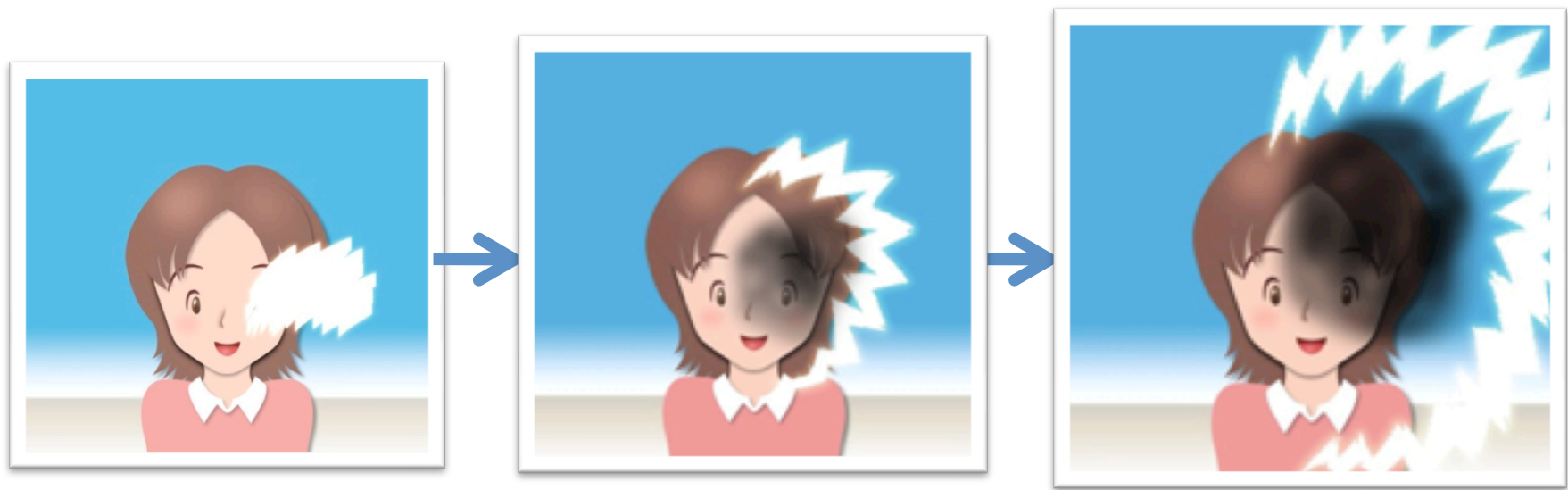
- 13. 神経痛
- 14. 分類できない頭痛

細かくは268種類

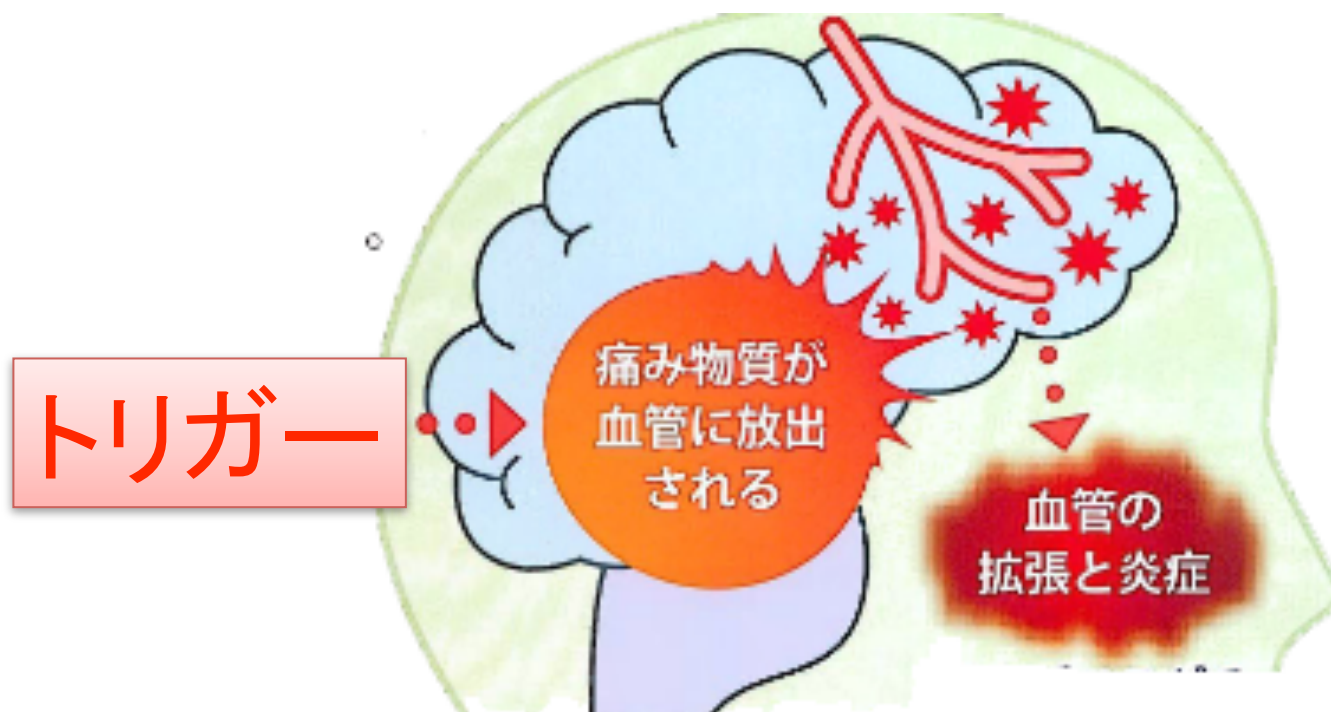
6. 片頭痛の診断基準

- 頭痛発作は4～72時間持続します。
- 次のうち、少なくとも2項目を満たします。
 - 1. 片側が痛みます。
 - 2. ズキズキと脈に一致した頭痛です。
 - 3. 日常生活が妨げられるほどの強い頭痛です。
 - 4. 階段の昇降など日常的な動作により頭痛がひどくなります。
- 発作中、次のうち1項目を満たします。
 - 1. 吐き気か嘔吐
 - 2. 光をまぶしく感じたり、音が頭に響きます。

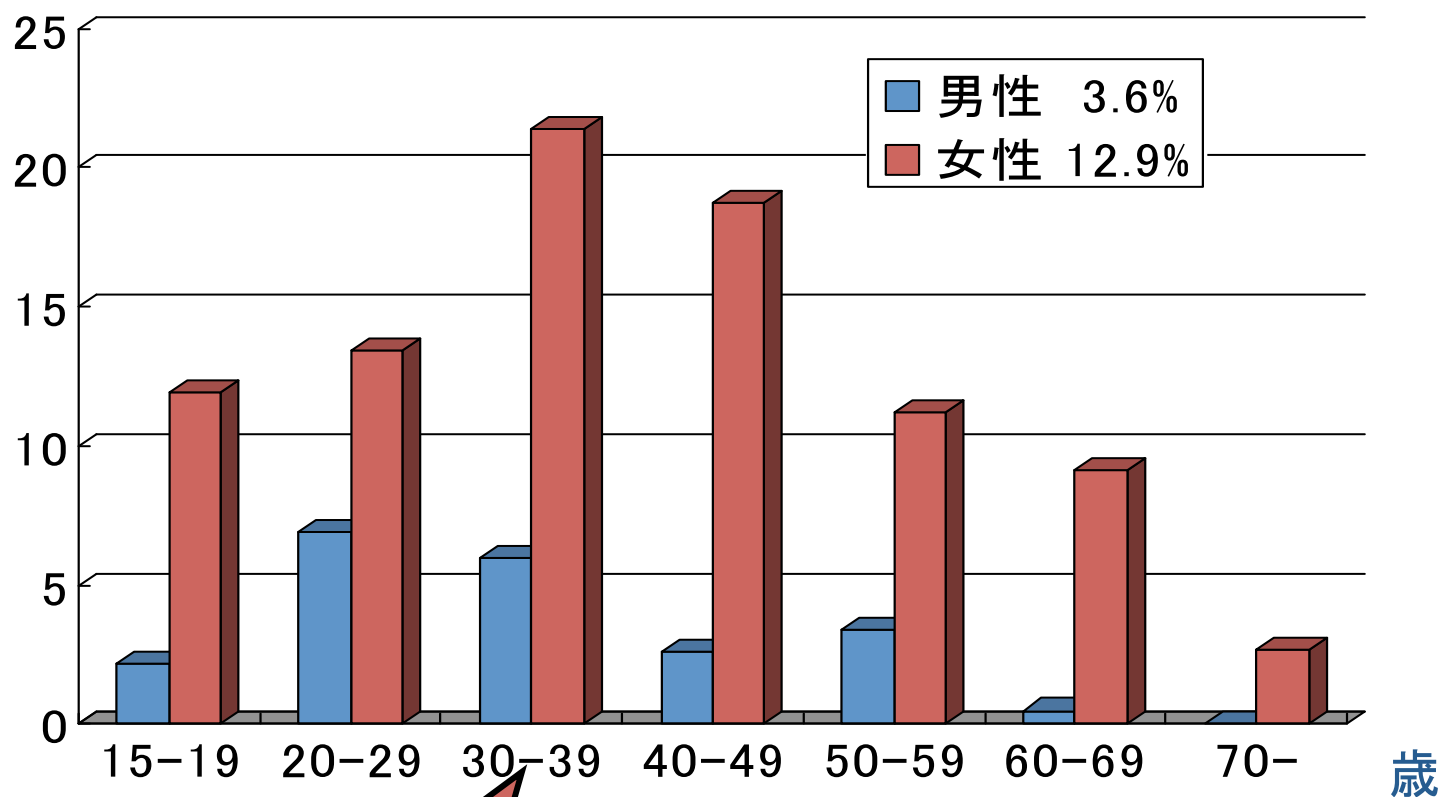
7. 片頭痛の前兆



8. 片頭痛の発生機序



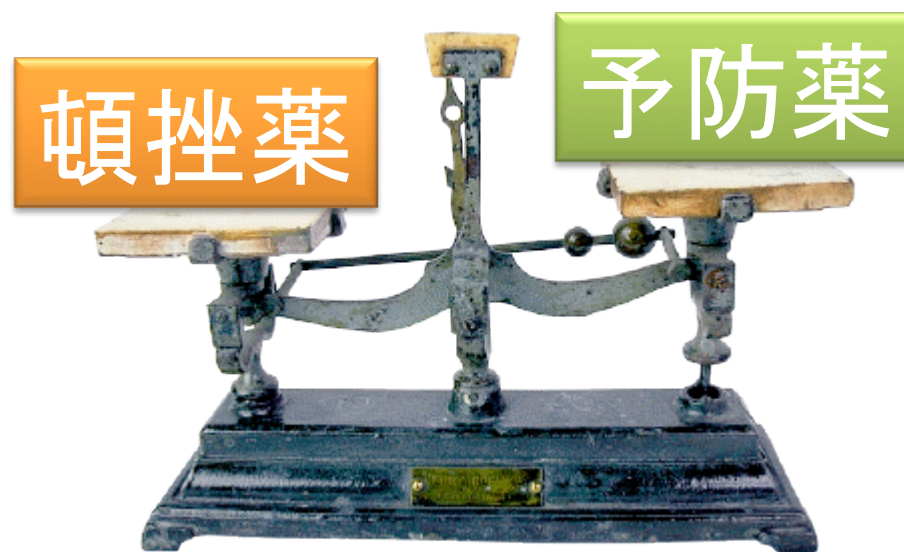
9. 片頭痛は女性に多く30歳代がピーク



Sakai F, Igarashi H 1997

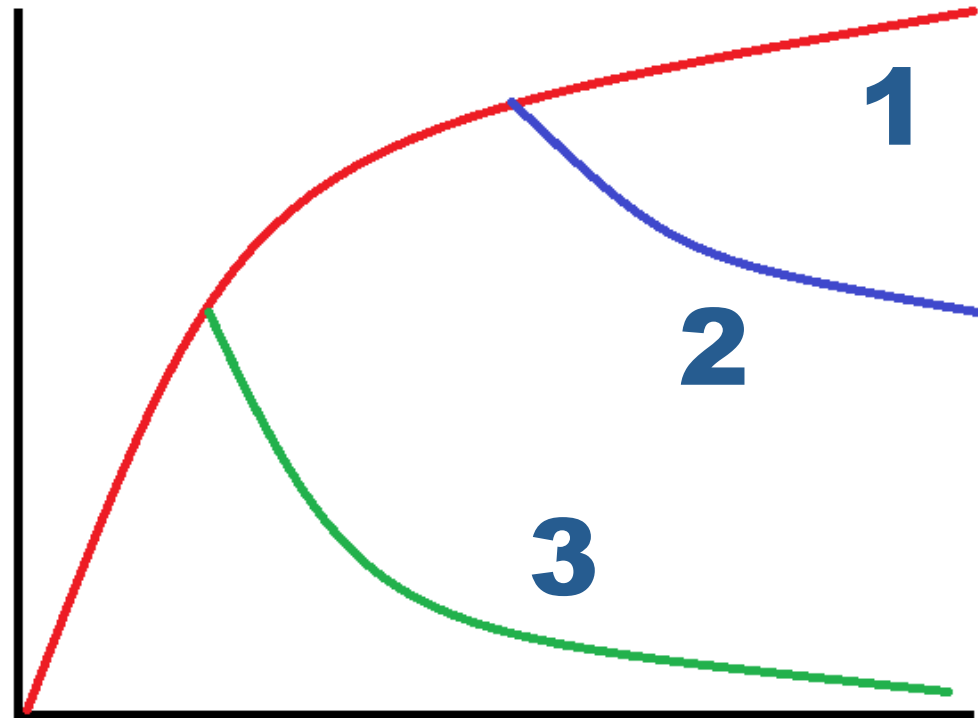
30歳代が最頻

10. 片頭痛の治療は 頓挫薬と予防薬のバランスが大切



11. 服用のタイミングと頭痛の推移

- 1 片頭痛の自然経過
- 2 頭痛薬を頭痛の極期にのんだ場合
- 3 頭痛薬を早期にのんだ場合



12. 薬物乱用頭痛のメカニズム



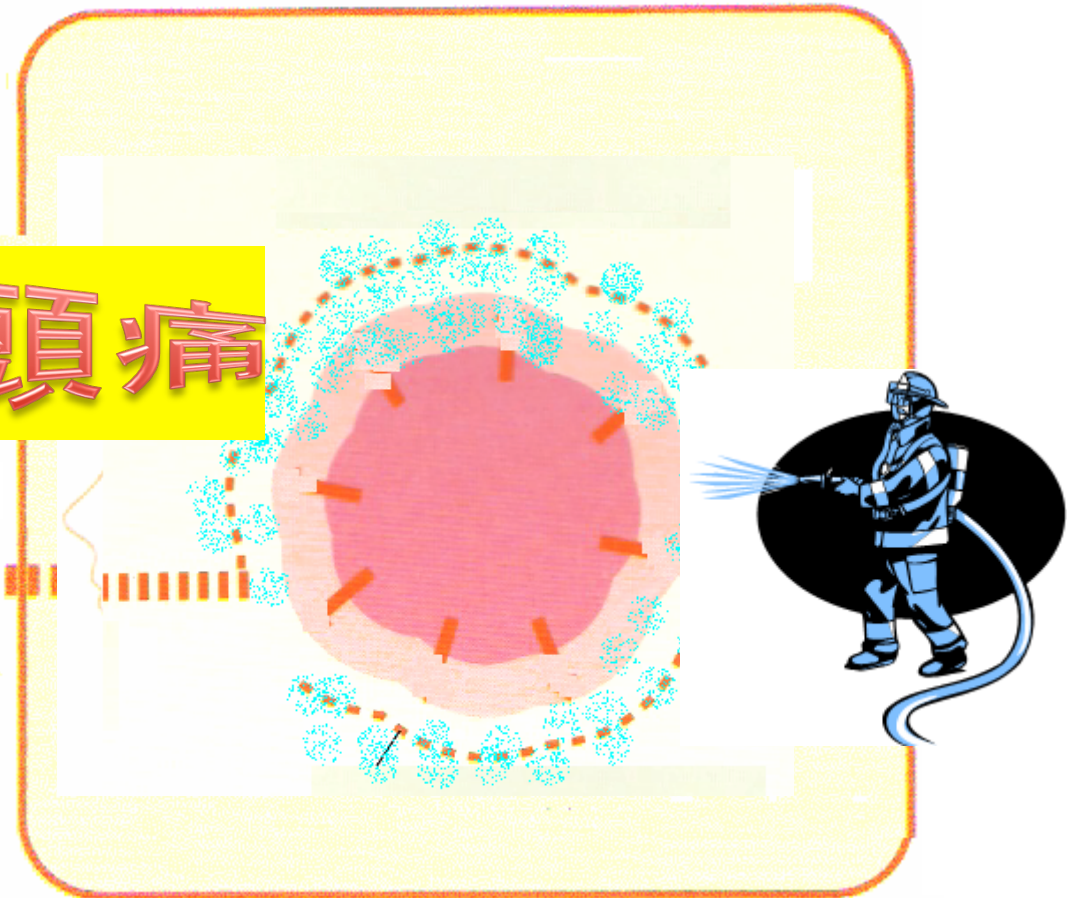
13.トリプタン製剤の種類

- 錠剤 5種類(スマトリプタン、ゾルミトリプタン、エレトリプタン、リザトリプタン、ナラトリプタン)
 - － スタンダード
- 口腔錠(速溶・崩壊錠)2種類(ゾルミトリプタンとリザトリプタン)
 - － いつでも、どこでも服用可能
 - － 悪心があっても服用できる
- 点鼻液 1種類(スマトリプタン)
 - － 嘔吐の強い患者に
- 注射液 1種類(スマトリプタン)
 - － 最速・最強
 - － ただし来院しないと投与できない
 - － 病院にいけないほどの頭痛の場合は在宅自己注射キットの処方を受ける
 - － 群発頭痛にも適応がある

14. トリプタンの薬効機序

- トリプタンは二つの鍵穴に作用する
 - 1B■血管の鍵穴
 - 1D■血管周囲の神経の鍵穴
- 1Bは血管を収縮させる
- 1Dは炎症を解消させる
- トリプタンは血管の炎症を消す、消防車のような作用を持つ片頭痛治療薬です

片頭痛

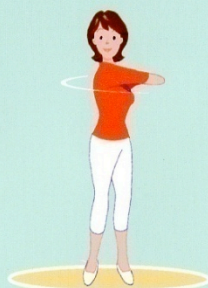


15. 片頭痛は時間がたつとアロディニアが起こり効きにくくなる。早期服用が大切。



16. 緊張型頭痛は孫悟空の頭痛



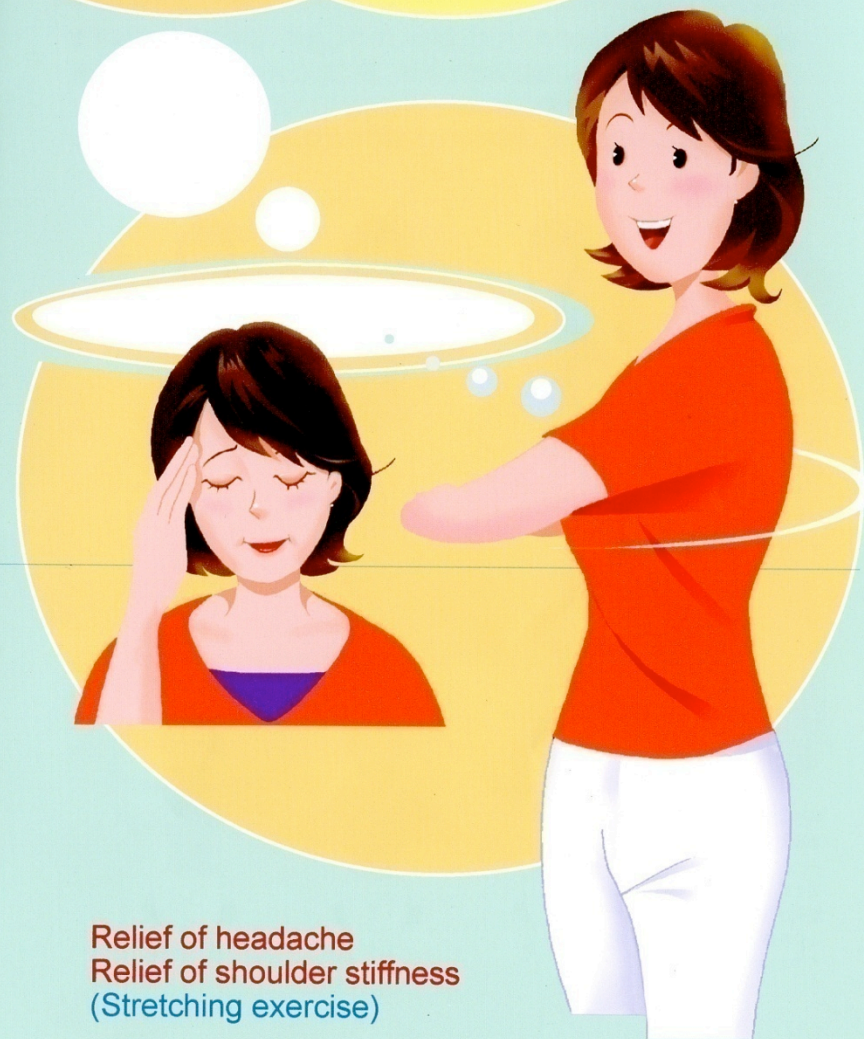


Relief of headache
Relief of shoulder stiffness
(Stretching exercise)

厚生労働科学・こころの健康研究事業
(片頭痛に対する画期的治療法の開発に関する研究)
主任研究者 北里大学医学部神経内科学教授 坂井文彦
研究協力者 東京衛生病院付属教会通りクリニック院長 金子盾三

厚生労働研究事業

頭痛・肩こり体操



Relief of headache
Relief of shoulder stiffness
(Stretching exercise)

18.群発頭痛の患者の様子



19. 頭痛ダイアリー

記載例

頭痛の程度
頭痛の程度を3段階で記載してください。

++ 重 度
+ 中程度
+ 軽 度

日常生活への影響度
何も手につかず、横にならなければならない。

++ 仕事・学校・家事の進捗が通常の半分以下である。
+ 頭痛はあるが、日常生活に大きな支障はない。

日付	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、嘔吐、経過など)
	午前	午後	夜		
10/13 (月)	—	++	++	+	⑤ 前ふしあり 昨日の予備の運動会の疲れ?
10/14 (火)	++	++	—	++	⑤ ⑤ 食事でまよつと 食入る一日中寝ていた。
10/15 (水)	+	++	+	++	⑤ ⑤ 外泊して一日中のまよ しなげさはなげなげ。
10/16 (木)	—	—	—	—	一日の出来事や状態などを お書きください。
10/18 (土)	—	—	—	—	数んだ薬の効きと投薬した数、 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。
10/19 (日)	—	—	—	—	

症状のマーク

⑤……脈打つ痛み ⑤……はき気
⑤……重い痛み ⑤……嘔吐

薬の記載の略称

パ……パファリン イ……イミグラン
ゾ……ゾーミグ レ……レルパックス
マ……マクサルト

頭痛ダイアリー

HEADACHE DIARY

頭痛ダイアリー



この頭痛ダイアリーは複写式です。

切り離さずに2枚かさねてご記入ください。

監修：北里大学医学部 内科 教授 坂井文彦

これで治す 最先端の頭痛治療

日本頭痛学会 編



「慢性頭痛の診療ガイドライン」市民版

保建館人社