



片頭痛はどんな頭痛で、
どう対処したらいいの？

筑波大学附属病院 水戸地域医療教育センター教授
総合病院 水戸協同病院 脳神経外科部長
柴田 靖

司会：片頭痛とはどんな頭痛でしょうか？

柴田：片頭痛は過敏症状を特徴とする病気です。片側の頭痛のすべてが片頭痛というわけではありません。片頭痛でも両側のことがよくあります。

司会：過敏症状とは具体的には、どのような症状でしょうか？

柴田：吐き気、実際に吐いてしまう嘔吐、目の前で光ったり、視野がゆがんだりする視覚症状、他にも音や臭いにかびんになります。これらが頭痛の前触れとして発作的に起こったり、刺激で頭痛を引き起こすのです。

司会：片頭痛の原因はなんですか？

柴田：片頭痛は体質から来る病気で、遺伝も関係します。女性に多いので、母親が片頭痛で、娘も片頭痛ということが多いたのですが、男性の片頭痛患者も多いです。アレルギーと同じで体質なので、短期間の治療で完全に治ると言うことはなくて、基本的にはながく付き合う必要があります。

司会：普段の生活はどんなことに注意すれば良いでしょうか？

柴田：規則正しい生活、食事、睡眠、運動を心がけて下さい。仕事や家庭のストレスは解消できるものはできるだけ解消しましょう。どうしても避けられないストレスは、それをストレスと感じないように、考え方からかえる必要があるでしょう。

司会：片頭痛発作が起きたら、どのように対処すればよいでしょうか？

柴田：なるべく暗い静かな部屋で休むのが一番です。頭痛の時間は人により異なりますが、2時間から半日くらいが多いです。

司会：頭痛のある人は病院を受診してCTなどの検査をうけるべきでしょうか？

柴田：片頭痛では頭部のCT検査では異常はできません。明らかに片頭痛のみであれば、検査は基本的には必要ありません。頭痛を起こす原因は、片頭痛以外に多数ありますので、頭の中の病気が疑われる場合は、頭部CTなど検査をした方が良いでしょう。

司会：頭部CTで病気はほとんどわかりますか？

柴田：頭痛を起こすような脳卒中や脳腫瘍のほとんどは頭部CTで異常がでます。ただし、病変が小さかったり、適切なタイミングで検査をしないと、見逃しやすいこともあります。また髄膜炎などでは、頭部CTでは大きな異常がみられないことが多いので、やはり医師の診察をうけて、適切な検査などを相談した方が良いでしょう。過去に他の病院などで検査を受けている場合は、どこでどの検査を受けたかが分かると有用な情報になります。その検査の画像をもらってきてもらえると、同じ検査をやる必要が無いことが多く、よりよいです。

司会：片頭痛の診断はどのようにするのですか？

柴田：片頭痛は検査で異常がでません。つまり、検査で診断するのではなく、話を聞いて、これを問診といいます。体をみて診察して診断します。よって、頭痛の状態などを正しく、細かくお話ししてもらい必要があります。どんなときにどのような頭痛になるのか、頭痛はどれくらい継続するのか、頭痛の前後に吐き気やまぶしさなどの過敏症状、目の症状や、頭痛の前触れやきっかけはあるのかなどです。日記やメモなどに記録して持ってきてもらえると良いでしょう。薬を飲んでいる人は、その薬の名前とのむ頻度も必要です。

司会：どのような人は病院をかかるとすべきでしょうか？

柴田：頭痛の回数が多く、仕事や勉強に支障のある人は、きちんと病院を受診して、診断を受けましょう。頭痛のために、仕事ができないのは、社会としての損失です。片頭痛のために解雇されてしまう人もいます。

司会：片頭痛ではどの科を受診すべきでしょうか？

柴田：頭痛で受診するのであれば、頭痛外来と名乗っている科を受診すべきです。一般の内科や脳神経外科は頭痛専門ではありません。

司会：片頭痛の治療はどのようにするのですか？

柴田：片頭痛には良く効く特効薬があります。これは痛み止めではありません。片頭痛だけに効く薬で、受診して医師の処方箋が必要です。飲み薬以外にもありますので、医師と相談して下さい。

司会：痛み止めではだめなののでしょうか？

柴田：痛み止めは一時しのぎです。痛み止めを長く多く飲み続けると、薬物乱用頭痛といって、痛み止めが効かなくなって、かえって頭痛が悪くなります。人間の脳にはもともと痛みを抑える機能があって、鎮痛剤を飲み

過ぎると、この機能がさぼってしまうのです。だから片頭痛には鎮痛剤では無く、医師が処方する特効薬を飲むべきです。

司会：何が片頭痛をひきおこすのでしょうか？

柴田：心と体のストレスが片頭痛を起こします。よって、普段の生活を規則正しく、ストレスをなくすことが最も大切です。睡眠は適度にとって、寝不足も寝過ぎもだめです。運動は適度にやった方が良いでしょう。やり過ぎは逆効果です。また、チョコレート、辛い物、お酒、コーヒーなども片頭痛を起こしますので、これらの食べ物、飲み物はできるだけ避けた方が良いでしょう。

司会：片頭痛の予防はできないのでしょうか？

柴田：まず、生活、食事、睡眠に注意することです。この生活習慣の改善が最も効果があって、お金のかからない予防法です。次に片頭痛の予防薬もいろいろあります。毎週のように片頭痛発作があるかたでは、片頭痛予防薬がよいでしょう。片頭痛予防薬はある程度、長く飲み続けないと効きません。人によっては、薬の副作用もありますから、医師とよく相談して下さい。また、片頭痛の治療は進歩しています。効果があって副作用の少ない薬が、どんどん開発されています。日本でももうすぐ、使えるようになる見込みです。

司会：薬以外に片頭痛の治療はないのでしょうか？

柴田：昔からあるのは、鍼治療です。人によりますが、ある程度は有効ですので、薬の治療がうまくいかない場合は、鍼灸院に行くのも良いでしょう。昔は手術なども研究されていましたが、最近では頭や腕などを刺激して、頭痛を改善する新しい方法が多数、研究されています。日本でも今後、これらの治療法が使用できるかもしれません。