



脳神経内科 森田昭彦先生に聞きました



① 頭痛って何ですか？

頭痛は、頭部の一部あるいは全体の痛みの総称であり、いろいろな原因でおこります。他の部位で発生する痛み（皮膚が虫に刺される、火傷をするなど）と同様に、痛み受容器が受け取った刺激が最終的に脳に到達し伝わり頭痛として自覚されます。頭蓋骨の外側では、皮膚や筋肉、血管、頭蓋骨の表面の骨膜が、頭蓋骨の内側では、脳を覆う硬膜やその周囲の血管などが痛みを感じとる部位として挙げられます（脳自体には痛み受容器がないため、脳そのものの障害のみで頭痛は発生しません）。いろいろな原因で頭痛が生じるため、頭痛の原因に対応した治療を行うことが重要です。

② どんな頭痛が多いですか？

頭痛で最も多いのは「緊張型頭痛」

緊張型頭痛が最も多く、はちまきやバンドなどで頭を圧迫される、締め付けられる、あるいは頭や肩に重いものがのせられているように自覚され、同じ姿勢で長時間いる、精神的に緊張する、筋肉の緊張が高まる（首こり・肩こり）ことによって悪化します。頭痛に対して鎮痛薬のほか、筋肉を緩める薬、不安感を軽減する薬などを使用します。長期（3ヵ月以上）使用を続ける場合には、鎮痛薬の連用による頭痛（薬物乱用頭痛）を起こさないように用法用量を正しく守ることが重要です。



③ 片頭痛って何ですか？

症状が激しく日常生活の大きな妨げとなる「片頭痛」

片頭痛は、月に1から2回以上、脈を打つようにズキンズキンした痛みが左右どちらかのこめかみにみられ、頭痛時に動けない、嘔吐する、頭痛は数時間から数日間持続します。女性に多く、光や音、臭いに対して過敏となり、頭痛発作の前に眼前にチカチカした光が現れることもあります（閃輝暗点）。頭痛発作が仕事の妨げとなり、ひいては仕事をやめざるを得なくなる、うつ状態を合併するなど、日常生活の大きな妨げとなります。

片頭痛発作に対しては鎮痛薬のほか、トリプタン薬などを使用します。頭痛発作が頻回（月6～8回以上）、程度が重症な場合には飲み薬の予防薬を使用します。効果が不十分、副作用のために使用できない場合には、皮下に注射する薬剤（CGRP 関連抗体薬）の使用を検討します（当院でも実施可能です）。



④ 頭痛の予防方法はありますか？

慢性緊張型頭痛の緩和と片頭痛の予防に後頸筋や僧帽筋を伸ばす頭痛体操 (https://www.jhsnet.net/pdf/zutu_taisou.pdf) が有用です。

