



片頭痛を知ろう

総合新川橋病院 脳神経外科 小島利彦・南村鎌三 監修

片頭痛とは.....

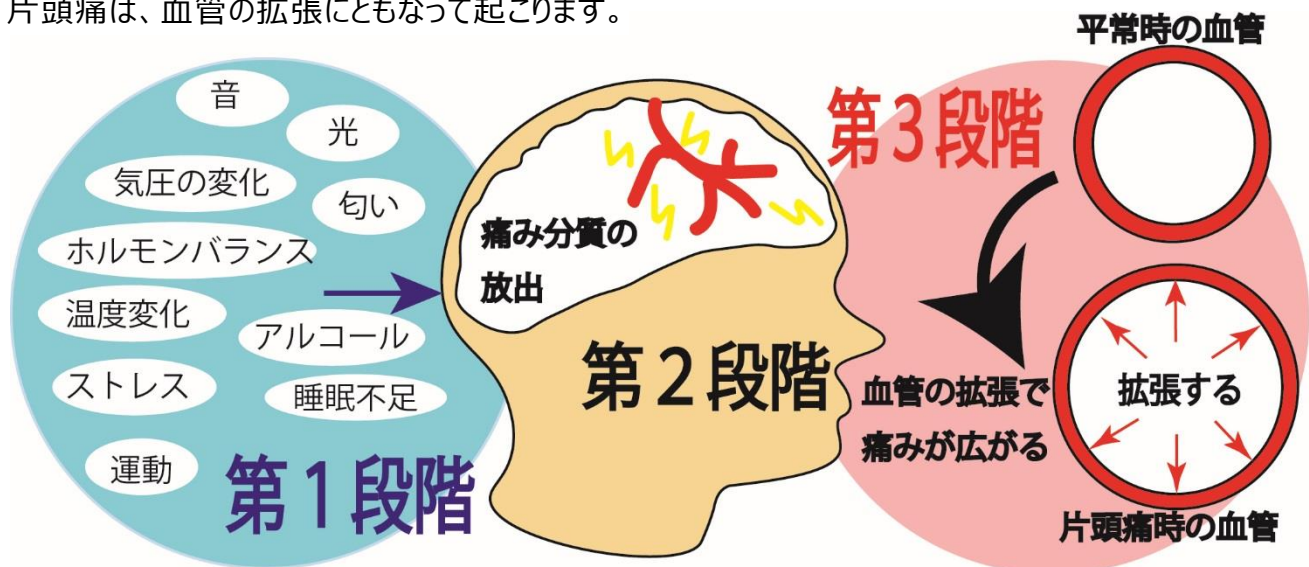
片側あるいは両側のこめかみや目の奥などの部位が、「ズキンズキン」脈打つように、「ガンガン」響くように痛くなる頭痛です。痛みがひどくなると吐き気をとまいません。また、動いた時に振動で痛みが増強したり、光や音・臭いが不快に感じたりする事があるため、暗くて静かな部屋でじっとしていた方が楽に感じる事が多いです。



頭痛の前兆として閃輝暗点(せんきあんてん)を生じることがあります。閃輝暗点とは、様々な形の光が見えたり、チカチカと光るフラッシュが見えたり、視野の一部が見えにくくなる症状です。(このような前兆の多くは 15~30 分で消失し、続いて頭痛が始まります。)

①片頭痛とはどのように起きているか

片頭痛は、血管の拡張にともなって起こります。



②痛み止めの使用方法について

●痛み止めは 2 種類処方されます。(手持ちの薬がある場合は、処方しない場合もあります。)

- ①ロキソニン、カロナールなどの通常の痛み止め(市販の痛み止め)
- ②片頭痛専用の痛み止め(トリプタン系薬剤)

片頭痛専用の痛み止めは、前兆期に服用しても効果が乏しいことがあります。片頭痛が始まり、「軽度」のうちに服用すると高い効果が得られます。
片頭痛だけでなく、吐き気や嘔吐、光過敏・音過敏などの症状も抑えます。

●痛み止めの飲み方の注意点は2つです。

①頭痛を感じたら早めに飲む

片頭痛専用の痛み止めの服用のタイミングは、**頭痛が軽度**か、もしくは片頭痛発作早期(**発症より1時間ぐらいまで**)が効果的です。我慢できなくなってからの内服や、痛くなりそうな気がする時(片頭痛前兆期・予兆期)に内服してしまうと、薬が適切に効かず、痛みが治りにくい状態になってしまうことがあります。

②飲み過ぎに注意する

薬物乱用頭痛を防止するため通常の**痛み止めの使用は月10日程度に留める**

- ・1日複数回内服した日も1日と数え、それが月10日を超えないようにして下さい。(回数ではなく、**日数に注意**)



薬物乱用頭痛とは、他の理由で処方された鎮痛薬や市販薬、片頭痛専用の頭痛薬を**過剰服用**することにより、逆に頭痛の頻度が増えたり、薬が効きにくくなったりする頭痛です。

③FAQ

Q ロキソニン(通常の痛み止め)と片頭痛専用の痛み止めは**一緒に内服してもよいですか？**

一緒に飲んでもかまいません。以下に内服の例を示します。

- ①頭痛がある時：最初にロキソニンなどの通常の痛み止めを内服し、数十分経っても改善の兆しがない時に、片頭痛専用の痛み止めを飲む(頭痛が軽度か、頭痛を感じて1時間以内)
- ②あまりの激しい痛みの時：ロキソニンと片頭痛専用の痛み止めを同時に飲んでもかまいません。
- ③経験から片頭痛と思う時：片頭痛専用の痛み止めを先に飲んでもかまいません。

あくまでもこれは参考例です。**重要なのは自分なりの薬の飲み方やタイミングをつかんでいくこと**です。

Q 肩こりが頭痛の原因のような気がする？

片頭痛と肩こりの両方を抱えている方もいます。以下に肩こりと頭痛の例を示します。

- ①肩こりが片頭痛の原因になっていること
- ②片頭痛の初期症状として肩がこる感じがすること
- ③肩こりが原因で筋肉のこりによる頭痛(緊張型頭痛)を起こしていること

いずれも、肩こりを緩和することで頭痛が軽減することがあります。筋肉をリラックスさせて肩こりを軽減する薬が処方される場合があります。