

頭痛には締め付けられ重たくなるような緊張型頭痛や、皮膚の表面が痛む神経痛などがあります。中でも、頭の血管が拡張することでズキズキとした拍動性の痛みが生じるのが片頭痛です。有病率は8.4%と、約12人に1人(男性約4%、女性約12%)で、女性に多い疾患です。多くは10～20歳代で発症して40～50歳代まで続き、その後年齢とともに軽減・消失していきます。

発作には前兆がない場合(5.8%)と、ある場合(2.6%)があります。前兆のない片頭痛はこめかみから目のあたりが発作的に痛み、痛みの発作は4～72時間続きます。

一方で、前兆のある片頭痛は視野が欠けたり(半盲)、ギザギザした光が出る閃輝暗点などの症状が3～5人に1人(約20～30%)の割合で見られます。

ほかにも、情緒不安定になる・気分がすぐれない・あくびを繰り返すなどさまざまなものがあり、症状がしばらく持続した後に、ズキズキとする頭痛が出現します(前兆は頭痛が始まる前に消失します)。片頭痛の主な誘因(引き金)は睡眠不足や過多・天候や気圧の変化・空腹・光や音など感覚への過度の刺激・ストレス・生理周期などさまざまです。発作時には、光、音や匂いなどに過敏に反応するようになり、しばしば運動などの身体活動や光、音や匂いなどによって悪化し吐き気やおう吐を伴う場合があります。

片頭痛の原因

諸説ありますが、三叉神経という神経の末端から「痛み物質:カルシトニン関連蛋白(CGRP)」が放出されると、脳を覆う硬膜にある血管などに作用し、血管が拡張され周囲に炎症が起き、その刺激が脳に伝わって痛みが起きる三叉神経血管説という考えが有力です。

片頭痛の治療

日常生活に支障が出る場合は、内服薬を用います。軽度

の片頭痛の場合、通常の鎮痛薬かあるいは市販薬が有効です。また、程度が強い場合には、トリプタン製剤の有効性が知られています。片頭痛の原因となる頭の血管に作用して、異常に拡張した血管を収縮させるとともに、三叉神経に作用して「痛み物質」が出るのを防ぎ、血管の拡張と炎症を鎮める薬で、60%以上の人に有効とされています。

一方で、治療薬が効果的でも頻回に頭痛が起きてしまう場合には、治療薬の使用過多(市販薬を含めた鎮痛剤で月15日以上、トリプタン製剤で月10日以上)による薬剤乱用頭痛を引き起こす場合もあり、注意が必要です。

片頭痛の予防

片頭痛の予防には、前述の誘因を避けることが重要ですが、内服薬や注射薬も使用します。内服薬として、カルシウム拮抗薬やβ遮断薬、抗てんかん薬、抗うつ薬などが使用されます。

また、注射薬は2021年に保険適用となった新しいタイプの予防薬で、劇的に頭痛の頻度を抑えられるようになってきました。「痛み物質」を直接ブロックするタイプと「痛み物質」が結合する受容体をブロックするタイプがあり、どちらも片頭痛を予防する働きがあります。注射開始後1か月で半数近くの人が頭痛の起きる日数が半分以下となり、効果の早い方は投与開始後1週間以内に頭痛が激減する人もいます。内服薬や注射による予防は、適切に行えば生活の質の改善に役立ちますが、注射薬の使用には専門医の診断が必要です。

50歳を過ぎてからはじめて片頭痛を発症することは、ほとんどありません。中高年になってからの強い頭痛は、突然の頭痛であればクモ膜下出血、片目が見えにくければ緑内障発作の可能性が考えられます。

いずれの疾患も急を要しますので、早期に医師の診察を受ける必要があります。

9月の 休日当番医

診療時間 10時～16時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。この時間以外の診療は、志木消防署 ☎048(472)0119へお問い合わせください。

場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
3日	新座 田中内科医院	内、外、循内、消内	048(477)3536	和光	中川眼科	眼	048(465)1144
10日	朝霞 あさくらクリニック	内、消内、小	048(423)8470	志木	福島脳神経外科・内科クリニック	脳外、脳神内、内	048(474)3000
17日	新座 新座中央通り診療所	内、小	048(473)3331	朝霞	朝霞整形外科・外科	整外	048(461)5128
18日	和光 西谷医院	内、小、循内	048(461)2226	朝霞	なおあきクリニック	泌、腎内	048(467)7140
23日	和光 和光脳神経外科・内科	脳外、内、放、脳神内	048(424)3870	朝霞	栗原整形外科	外、整外、皮、リウ	048(463)2325
24日	新座 たきやま小児クリニック	小、アレ	048(477)8620	志木	ここ肌クリニック	皮、精、心内	048(458)3956

埼玉県救急電話相談と医療機関案内(24時間365日)
#7119(小児・大人共通)
つながらない場合 ☎048(824)4199

埼玉県医療機能情報提供システム
ネットで医療機関の情報が検索できます。
<http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/>

