

医療連携ニュース

NO.75

TEL:(03)3373-5931 FAX:(03)3370-7478 URL <http://www.jreast.co.jp/hospital/>
発行責任者：医療連携室長 上田賢一 担当：尾崎信夫、小池真紀子

脳神経内科

* 慢性頭痛 *



菊池 部長

日本人を対象とした片頭痛の大規模疫学調査は過去2回行われていますが、そのうちの一つに住民4029例を対象にした調査があります。それによると、片頭痛の有病率は疑診例を含め8.4%(女性が男性の3.6倍)で、就労年齢層の割合が多い傾向にあり、およそ74%が日常生活に支障をきたしているとのこと。それなのに片頭痛で受診したことがある人は30.6%に過ぎず、多くは市販薬などでなんとかしのいでいる状況と思われます。

【社会的問題としての頭痛】

就労者が頭痛を理由に欠勤・早退などした場合、経済的損失はいかほどになるでしょうか。第12回国際頭痛学会(2005年)によれば、「日本における片頭痛の有病率は800万人」に及び、「頭痛による生産性の低下で、日本の経済的損失は毎年2880億円」にのぼると試算しています。片頭痛は日常生活に支障をきたす代表的な慢性頭痛の一つですが、頭痛の原因が約200種類あると考えれば、さらに危険な頭痛もその中に含まれているわけで、頭痛が関与する疾患の経済的損失は試算の数倍に達するでしょう。

【頭痛の分類と症状】

原因がはっきりせず発作を繰り返す頭痛を一次性頭痛(機能性頭痛)といい、その代表的な3つは「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」です。それに対して、くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎など脳の病気の一症状として起こる頭痛を二次性頭痛といい、時に命に関わる場合があります。

三大慢性頭痛の典型的な症状は、次のようなものです。まず、中等度以上の強い痛みとして自覚されるのは片頭痛です。目の前がキラキラ光るなどの前兆があり、その後ズキンズキンといった拍動性の痛みが、頭の主に片側だけ発生します。軽度から中等度の痛みとして自覚される緊張型頭痛は、過労・ストレスや姿勢の悪さなどが誘因となります。後頭部から両こめかみにかけて発生し、数日から数カ月続く場合があります。男性に多い群発頭痛は、片側の眼の奥をえぐられるような激痛で、1日1~2時間前後生じる痛みが1~2カ月間ほとんど毎日続きます。ただ、その時期が過ぎれば、2~3年は痛みから解放されるという特徴があります。

【診察・検査】

初診時は質問票をしばしば活用します。質問事項で特に大切なのは、「頭痛がいつから起こったか」「どんな性質の痛みか」「その頭痛は今まで経験したことがあるか」です。それらの情報で緊急性の有無を予測しながら、内科診察と神経学的診察を行います。後者は、神経内科医のいわば頼みどころで、現病歴とこの神経学的診察で概ね診断をつけることができます。あとは、除外診断や治療方針を決めるために血液検査、頭部CT・MR、必要に応じて髄液検査、電気生理学的検査(神経伝導検査・脳波など)などを行います。

慢性頭痛と考えられる場合でも、ほかの病気が隠れていないか、常に疑いの目を持つべきでしょう。また、緊急のある頭痛、例えば髄膜炎・脳炎・脳卒中、脳腫瘍などは、速やかに入院して適切な治療を受けなければなりません。

【慢性頭痛の主な治療】

片頭痛は、発作が軽度ならエルゴタミン製剤で、中等度以上ならトリプタン製剤で対処します。トリプタン製剤は70%程度の患者の方に有効ですが、服薬のタイミングがあり、痛みが始まって1時間以内に飲むと良いでしょう。反面、前兆時や痛みが長引いてからではその効果は落ちます。注意すべき点は、片頭痛によく効くトリプタン製剤ゆえに「薬物乱用頭痛」という問題です。月に10日を超えて服薬するケースに見られ、依存性を示します。この場合は、予防療法(β遮断薬、抗てんかん薬、カルシウム拮抗薬、抗うつ薬など)を併用します。

緊張型頭痛の急性期療法では、鎮痛薬(アセトアミノフェン、非ステロイド系消炎鎮痛剤など)が主体となり、予防治療薬では抗うつ剤(アミトリプチンなど)が推奨されています。そこに筋弛緩薬や抗不安薬などを適宜組み合わせます。生活環境面では、癖となっている悪い姿勢を矯正し、睡眠を十分にとり規則正しい生活を心がけることが大切です。

群発頭痛の急性期治療には、スマトリプタンの皮下注射があります。発作時の純酸素吸入も有効でしょう。予防的にはカルシウム拮抗薬(ベラパミル)、副腎皮質ステロイド、抗てんかん薬(トピラマート)などがあります。

慢性頭痛の予防

片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
過労、ストレス、睡眠不足、疼痛誘発物質(赤ワイン、ビールなどアルコール類、チョコレート、チーズ、ソーセージ、香辛料、グルタミン酸を多く含む調味料)の回避	首や肩の筋肉の保温、入浴、マッサージ、環境改善(対人関係など)、正しい姿勢、枕、鍼灸、自律訓練法、ストレッチ、頭痛体操など	痛みのある時は禁酒

【頭痛は我慢しない】

頭痛が慢性化すると痛みに対する閾値(必要最小限の刺激の値)が下がり、痛みを感じやすい状態にさせます。この痛みの過敏化が時として薬物コントロールに支障をきたしますので、早めの受診による早期診断、早期治療が大切となります。また、慢性頭痛と言っても、若年女性で前兆のある片頭痛患者の方は、将来的に脳梗塞発症のリスクが高くなり、喫煙や経口避妊薬などでさらにそのリスクが増大すると言われます。ほかの疾患と同様、日常の健康管理や生活習慣の改善に努めましょう。

◆ 診療予約のご案内 ◆

当院の診療は予約制です。診療情報提供書をお持ちの患者様は医療連携室へお電話頂ければ受診予約をお取りさせていただきます。

◆ 検査予約のご案内 ◆

(胃カメラ・大腸カメラ・CT・骨シンチ・副甲状腺シンチ・カリウムシンチ・骨密度) 地域医療機関からの検査予約を承っております。ご依頼の際は当院所定の「検査予約票(FAX用)」に必要事項をご記入の上、医療連携室宛にFAX送信下さい。予約が取れ次第、検査予約表等をFAX送信させていただきます。
「検査予約票(FAX用)」はお手数ですが当院のホームページからダウンロードして頂くか、下記医療連携室までご連絡頂きますようお願い申し上げます。

◆ 医療連携室 ◆

TEL 03-3373-5931

FAX 03-3370-7478

受付時間 月曜日～金曜日および第2・4土曜日(祝日を除く) 8:30～17:00