



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	玉川店	☎022(365)2838
長町店	☎022(308)5711	吉川店	☎0229(22)7010
船岡店	☎0224(58)1065	泉店	☎022(772)1571
中新田店	☎0229(64)1888	若林店	☎022(289)8777
松島店	☎022(353)2990	松陽台店	☎022(361)9444

## 片頭痛について

新緑がまぶしい季節になりました。進学や就職、引っ越し等のあわただしい時期も過ぎ、ホッと落ち着かれている方も多いのではないのでしょうか。そんな中にも環境が変わりそのストレスを頭痛のタネとされる方もいらっしゃるかもしれません。今回は頭痛について、特に日常生活に支障をもたらす片頭痛について見ていきたいと思います。



### 片頭痛とは

原因となる病気がないのに慢性的に繰り返される頭痛を一次性頭痛と呼びます。これは片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛に分けられます。(一方、二次性頭痛は原因となる疾病によって引き起こされる頭痛です。例：外傷や脳梗塞、髄膜炎など)

一次性頭痛の中で日常生活に支障がでる程の強い痛みを伴い、脈動に合わせてズキンズキンとするのが片頭痛です。女性に多く男性の3.6倍と言われています。男女ともに20～40歳代の働き盛りに多い傾向があります。



### 片頭痛の原因について

脳血管内の血小板から神経伝達物質のセロトニンが放出され一旦血管が収縮する事で血流障害が起きます。



その後、今度はセロトニンが品切れするため血管が逆に拡張され、周囲の三叉神経に刺激を与えます。またサブスタンスPという物質が放出され血管の周辺に炎症が起きます。このため痛みを感じると考えられています。遺伝による可能性もあり、細胞内ミトコンドリアのエネルギー代謝異常が関与しているとも言われています。



## 片頭痛の症状と経過

片頭痛は痛みの経過で4つの時期があります。

**I. 予兆期：**空腹感、あくび、光や音に対して過敏、イライラ等が見られます。月経前の症状に似ている事から視床下部が関係しているのではないかとみられています。

**II. 前兆期：**5～60分続き、目の前に光る閃輝暗転（せんきあんてん）と呼ばれるギザギザの光が現れることがあります。この光が消える頃に頭が痛み始めます。



※閃輝暗転のイメージ（キラキラ輝いています）

芥川龍之介が小説「歯車」の中でその前兆の自覚症状を描写していますが、当時は脳の異常による精神病と捉える向きもあり悩んでいた様です。

**III. 頭痛期：**4～72時間続き、吐き気がしたり光や音、匂いにさらに敏感になります。脈拍に伴う片側の拍動性頭痛が特徴です。

しかし拍動を伴わない場合や、両側に痛む場合などもあります。

痛みの程度は中等度～高度で日常的な動作（階段の昇降など）で増悪し動けなくなる特徴があります。

**IV. 回復期：**上記の症状を経て吐いてから眠るなどすると翌朝には少し楽になるなどの回復期を経て正常に戻ります。



## 片頭痛の治療について

薬には大きく分けて、症状が出た時（急性期）にそれを軽減する目的で使用するものと、予防的に使用するものがあります。

### 急性期治療薬

- ①アセトアミノフェンやNSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）は痛みや炎症を抑えることで症状を改善します。
- ②トリプタン系は血管収縮させる作用と血管の周りの炎症を抑える作用があり、錠剤、点鼻薬、自己注射薬等の種類があります。
- ③吐き気止めは付随する吐き気を改善します。
- ④上記の他に重症例には鎮静麻酔薬、副腎皮質ステロイドを使い症状を軽減させます。



### 急性期治療薬の使用タイミング

軽度～中等度ではNSAIDs+吐き気止め、中等度～重度ではトリプタン系の薬剤が主に使われます。トリプタン系の錠剤や点鼻薬は頭痛が始まった時点で使う方が良く、先に述べた予兆期や前兆期、痛みのピークで使っても効果はあまり期待できません。前兆期が終わった頃、閃輝暗転がある人は光が消えた後が使用のタイミングです。また吐き気止めを予兆期に飲んでおくと吐き気が止まるだけではなく次に使う薬の効果を早める事が期待できます。

### 予防薬

発作の回数が多い、急性期用の薬が合わない等の場合には、Ca拮抗薬、バルプロ酸、 $\beta$ 遮断薬、抗うつ薬、ATP合成関与薬、ビタミン、ミネラル類などが予防薬として用いられます。

## 日常の注意点

普段注意することで片頭痛の誘因を避ける事ができます。

- 寝不足や寝過ぎを防ぎ睡眠時間を出来るだけ一定にしましょう。
- 空腹をさげ3食きちんととりましょう。
- 強い光をさげ炎天下はサングラスや日傘で眩しさを防ぎましょう。
- 大きな音が出る映画館やコンサートには注意しましょう。
- 外気と寒暖の差が大きくなるように暖冷房の調節をしましょう。
- 発作時は血管を拡張させないように飲酒や入浴は控えましょう。
- 下記の様な「頭痛ダイアリー」を使って特定の食品や行動、出来事が誘発の原因になっていないか調べるのも対策の一つです。

日付	月経	頭痛の程度			メモ
		午前	午後	夜	
11/29 (木)	○	++	+++	—	吐き気
11/30 (金)	○	—	++	+++	午後から雨

※「頭痛ダイアリー」の一例  
縦棒1本が軽症、2本が中等度、3本が重度。メモには随伴症状、どんな時に起きたか、前触れなどを記します。

「頭痛ダイアリー」を医師に見せる事で処方を検討してもらいやすくなります。記録にはメモ帳を利用する方法と「日本頭痛学会」のホームページ (<http://jhsnet.org/>) の書式をダウンロードする方法、最近ではスマートフォン用アプリなどもあります。片頭痛を予防し痛みを抑えてスッキリとした日常を送りたいものです。

参考 日本頭痛学会「慢性頭痛の診療ガイドライン2013」、日経DI2016.02.同03、病気と薬パーフェクトブック2012、きょうの健康2013年1月、アストラゼネカホームページ、土屋薬品ホームページ。



### 6月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- 1日 (水) 玉川
- 9日 (木) 松陽台
- 20日 (月) 多賀城
- 28日 (火) 若林
- 3日 (金) 古川
- 14日 (火) 泉
- 22日 (水) 船岡
- 8日 (水) 中新田
- 16日 (木) 長町
- 24日 (金) 松島