

意外と厄介

慢性頭痛

頭痛の経験ありますよね。

あの頭が痛いっていうのは、一体何なんでしょう。考え始めると、これがなかなか複雑です。

編集／医師35人の合同編集委員会

事務局／ロハスメディア

監修／北川泰久 東海大学八王子病院院長

小鷹昌明 獨協医科大学講師

痛いって
どういうことか？

痛 いのが好きという人は、あまりいないと思います。

では、このような不快な感覚が何のためにあるか、考えたことがありますか。

世の中には、ちゃんと考えている人がいます。そして、

その人たちが定義したところによれば、「痛み」とは、①体の組織が外から傷つけられた時、②体の中が病的状態の時、③その時点では傷がついていなくてもその状態が長く続くと傷がつくと予想される時に生じる感覚です。

え、何を言っているかわからない？ すみません。

要するに、体に悪い異変が起きそうな時に、その状態から一刻も早く逃げ出せるように体が自動的に発してくれる警告、それが「痛み」なのです。だから痛みを感じることでできない人は、病気として扱われます。

もう少し小さなレベルで見ると、痛みを感じる神経細胞の末端の受容体に、痛みを感じさせる物質が取りつくことによって神経が興奮し脳に刺激を伝えて、痛みとなります。痛みを感じさせる物質とは、細胞が壊れた時に出てくるカリウムイオンだったり、炎症を起こした細胞が出すプロス



タグランジン、ブライディキニン、セロトニン、ヒスタミンといったものだったりします。これ実は、たとえ組織が何ともなくても物質が痛覚神経末端に取りつけば痛みを感じるということであり、極端な話、どんな形であれ痛覚神経が興奮したら痛みを感じるということです。

逆に、神経末端の受容体に取りつくことにより神経の興奮を抑えて、痛みを取り除く物質もあります。これは、モ

ルヒネなどのいわゆる麻薬(医療用に用いられる場合オピオイドと呼ばれます)です。本来の意味の警告としてだけ働くのであれば、「痛み」はそんなに毛嫌いすべき存在ではなく、逆に体を守るためになくしてはならない反応なのです。

しかし実は、「痛み」を感じる神経系は、多くの場合、一度痛みがあると、しばらくの間は感じ方が過敏になるという特徴があります。つまり

この手の痛みは、経験を積み慣れるというものではなく、むしろ経験を積み重ねれば積むほど、どんどん痛くなるということです。

この悪循環が止まらずに、ある閾値を超えると、特に原因もないのに痛むということになります。火事でもないのに鳴り続ける火災報知機のようなもので、これがいわゆる慢性痛です。考えてみると恐ろしいことですね。

「痛み」があるのに、ニコニコ笑って人生を前向きに生きるというのは、かなり難しい話です。「痛み」だけで死ぬことはありませんけれど、社会とうまくやっていくには、大きな障害となります。

だから、痛みがあったら我慢しないで、速やかに鎮めることが大切です。今回のテーマである頭痛についても、全く同じことが言えます。

1

命にかかわる頭痛と ひたすら苦しい頭痛。

さ 重篤な原因疾患のない一次性的なもの、重篤な原因疾患があつて引き起こされている二次性的のものがあつて、
重篤な原因疾患とは、くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、髄膜炎や危機的な高血圧のこ

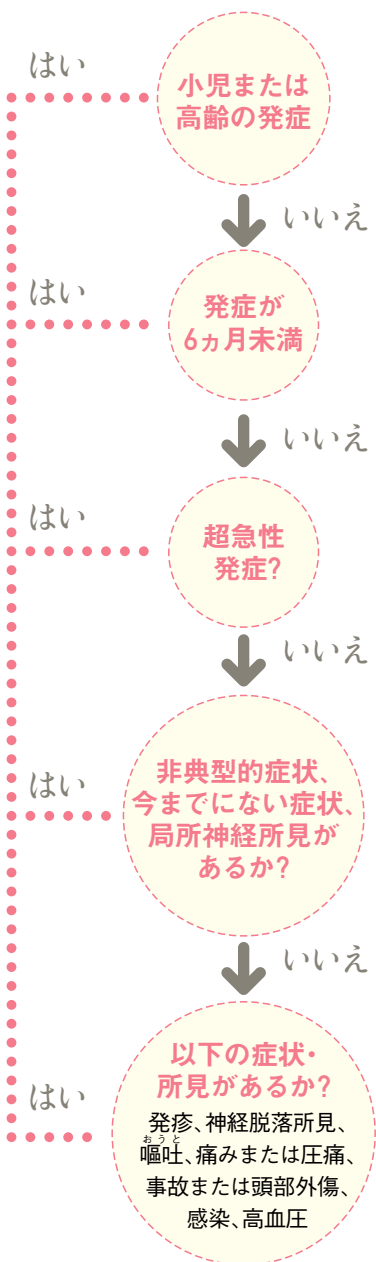
とで、当然のことながら原因疾患を速やかに治療しなければなりません。

実際の場面では、二次性的の頭痛の可能性があるかどうかまず簡易に（図参照）調べて、可能性があるとなつたら、すぐに精密検査することになります。命にかかわりますので、よく覚えておいてください。
とはいうものの、たいていは一次性的のものです。そして

一次性的のものの中には、二日酔いやちょっと疲れたなど原因が分かりやすく一時的に起こるだけのものと、原因があまり明確でなく繰り返し起きる慢性頭痛とがあります。このような一次性的のものは、命にかかわることはまずありません。

ただし、前項をお読みいただいた方は既にピンと来ていると思いますが、慢性頭痛というのは本人にとっては大変苦痛であるうえに、放っておいて良くなるという類のもの

ではなく、また社会との関わりの障害ともなるので立派な病気です。しかも、この慢性頭痛に悩んでいる方は、なんと日本人の3割もいると言われています。



慢性頭痛診断ガイドラインより

外からは当人の苦しさが分かりづらいため仮病や気のせいと思われることもあり、それが一層当人を苦しめる悪循環となることも多いようです。逆に、適切な診断と治療を行って痛みを軽くすることができれば、大いにQOL（生活の質）の向上が見込まれますので、くよくよ悩むよりも、ぜひとも頭痛に強い医師の受診を試してみてください。
なぜ「頭痛に強い」と注射を入れるかというと、一口に慢性頭痛と言ってもいくつかの種類があり、その判別を間違えたりすると治療が逆効果になる可能性もあるからです。そして、医師がきちんと診断をつけるには、患者自身の申告がとても大切になります。次項表のようなことを記録し、確実に伝えましょう。

次項では、慢性頭痛のタイプとその鑑別法をお伝えします。

2

あなたの頭痛はどのタイプ？

慢 性頭痛には、主に以下の3種類があります。

①片頭痛 ②緊張型頭痛 ③群発頭痛・三叉神経・自律神経性頭痛です。まれにですが、以上3つに分類されないものもあります。

順に説明します。まず片頭痛は、こめかみや眼の周りがズキンズキンと脈打つように痛みます。痛みはかなり強く、耐えられないほどになったりすることもあり。光や音、においを非常に煩わしく感じられるようになり、また体を動かすと痛みがひどくなるため、寝ていることができなくなります。吐き気を伴うことが多く、実際に吐くこともあります。発作は4時間から3日程度で多くは1日で収まりますが、月単位で周期的に繰り返します。慢性頭痛のおよそ

4分の1を占めます。「片」の文字が入っていますけれど、約4割の患者さんは頭の両側が痛みます。

原因はよく分かっていませんが、脈を打つように痛みを感じることから、脳の膜の炎症と血管の拡張が、痛覚神経の受容体を刺激するのでないかと考えられています。

次に、慢性頭痛のおよそ7割を占めるのが緊張型頭痛です。他のタイプに比べれば強くないものの、頭全体にベルトで締めつけられたような痛みを感じます。痛みは30分ほどで収まることも1週間ほど続くこともあります。

多くの場合、肩こりが起きており、気分が落ち込んだりします。コンピュータを仕事で日常的に使う人が増え、結果として患者もどんどん増えていきます。

慢性頭痛の1%ほどに過ぎないけれど、七転八倒の痛みとなるのが群発頭痛です。季節の変わり目の1〜2カ月の

以下を記録し、初診時に医師へ伝えましょう

頭痛は、いつ、どんな風に始まりましたか？				
今も同様の痛みが続いていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ		
頭痛はどれくらいの頻度で起こりますか？	週に()回ぐらい	月に()回ぐらい	年に()回ぐらい	その他
その痛みはどれくらい続きますか？	<input type="checkbox"/> 3時間以内	<input type="checkbox"/> 4時間以上	<input type="checkbox"/> 半日	
	<input type="checkbox"/> 1日	<input type="checkbox"/> 2日	<input type="checkbox"/> 3日	<input type="checkbox"/> 1週間 <input type="checkbox"/> 1年中
1日のうち、痛みが起こる時間帯は決まっていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	それはいつ頃ですか？	
どこが痛みますか？				
いつも同じところが痛みますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ		
どのように痛みますか？				
どのくらい痛みますか？	<input type="checkbox"/> 例えば、じっとしてられない、頭をかかえて転げまわる <input type="checkbox"/> 例えば、寝込んだり、何も出来ない、じっとしたい <input type="checkbox"/> 例えば、我慢はできる程度（仕事、家事等は何とかできる） <input type="checkbox"/> その他			
どのような時に、痛みがひどくなりますか？				
頭痛以外にどのような症状がありますか？	<input type="checkbox"/> 目の前に光がチカチカ出たり、文字が見えにくくなったりする <input type="checkbox"/> 鼻汁、鼻づまりがある <input type="checkbox"/> 顔面紅潮脱力感 <input type="checkbox"/> 肩や首筋のこり <input type="checkbox"/> 痛みのある方の眼から涙が出る、充血する <input type="checkbox"/> 口や手のしびれ <input type="checkbox"/> 音や光に敏感になる <input type="checkbox"/> 吐き気、嘔吐その他			



間、毎日のように、きまつて片方の眼の奥がえぐられるような、突き刺されるような激痛が15分から3時間ほど起こります。大体は寝入って1〜2時間すると、ひどい痛みで眼が覚めます。

片頭痛と同様に血管が拡張することが痛みと関係していると考えられていますが、片頭痛と違い、じっとしていることすらできません。頭痛と

同時に眼が充血し涙が出たり、鼻がつまつて鼻水が出たりという症状もあります。光や音、においによって痛みが強くなることはありません。

このほか、頭を動かした時に後頭部から耳にかけてズキンと鋭い痛みが走る「後頭神経痛」というものや、頭痛薬を飲み過ぎたために、かえって毎日頑固な頭痛が起きてしまう「薬物乱用頭痛」という

ものもあります。

最後の薬物乱用頭痛は、いったん起きてしまうと、治すのが非常に困難です。このことも、慢性頭痛はきちんと専門医の診断治療を受けた方がよい大きな理由です。

こうなると受診した時に医師が一体何をしてくれるのか、気になりますね。最後の項では、治療法、予防法をご紹介します。

3

治療と予防は どうするの

医

療機関に行けば頭痛は治るのか、といえ、頭痛持ちでない状態に戻すことは必ずしもできません。でも痛みを軽くしたり発作の頻度を少なくしたりすることは可能で、医師の治療もそれを目標に行われます。

では、先ほどの順番に従って治療法をご紹介します。

まず片頭痛です。頻繁に発作の起きる人の場合、発作を予防するため、毎日薬を飲むような治療が行われます。使われる薬は、カルシウム拮抗薬、ベータ遮断薬、抗うつ薬、抗てんかん薬などです。ただし、薬を飲むからには、当然のことながら副作用の危険性もありますので、症状の重さ

と副作用の出方とを天秤にかけることになります。

痛みが出てしまった場合、最初に述べたように我慢すればするほど事態が悪化する可能性がありますので、速やかに痛みを取り除く必要があります。症状が軽ければアスピリンやアセトアミノフェン、イブプロフェンなどといった市販の消炎鎮痛薬あるいはカフェインなどで鎮め、より重ければ血管の拡張を抑えるトリプタン系の薬やエルゴタミンなどで鎮めます。組み合わせ使用したりもします。トリプタンは特に有効性が高くQOLを高めます。

とはいっても、消炎鎮痛薬やカフェインさらにトリプタンの飲みすぎは前項の最後に出てきた薬物乱用頭痛を呼びます。一方で、トリプタン系薬やエルゴタミンなどは血管収縮作用が強いので、狭心症など心臓疾患のある場合や脳卒中を起こす確率の高い人には使えません。



です。

次に緊張型頭痛です。これは痛みが出たとしても、市販の消炎鎮痛薬で簡単に和らげることができません。ただし何度か言うように使い過ぎは禁物です。肩や首のこりをほぐすと痛みが和らぐことも多いので、マッサージや体操、リラクゼーションなども効果があります。これらの動作は予防にも効果があります。今日からぜひ始めてください。

が起きてしまった場合には、鼻から酸素吸入を行いトリプタン系薬の皮下注射を行うと痛みを鎮めることができます。しかし、家庭で簡単に酸素吸入するといわけにいきませんし、痛み自体が尋常ではありませんから、発作を起こさないに限り、反復する頭痛の予防には、ベラパミル、副腎皮質ステロイド、炭酸リチウムなどの薬が用いられます。また禁酒することも重要

「頭痛に強い医師」の受診をと繰り返してきました。どういう医師が頭痛に強いのか、その見分け方を知りたいと思っっていることでしょうか。頭を主に診ている診療科は、脳外科、神経内科で、痛みを主な対象にしているのは麻酔科です。これらの専門医で頭痛外来を開いているような医師ならば、かなり期待できるのではないかと思います。



漢方薬もよく使われます。

頭痛は漢方が割合と得意とする分野です。よく用いられるのは片頭痛に呉茱萸湯という薬。冷え症の人で、冷えなどが引き金になる場合にはよく効きます。

また、むくみっぽい人の頭痛の場合、片頭痛にも緊張型頭痛にも五苓散というものが用いられます。典型例は月経前にむくみと頭痛のある場合で、この場合には月経前1週間くらいから飲み始めると効果があります。



playmobil ©2008 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO® フレイモビル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270
●http://www.playmobil.co.jp