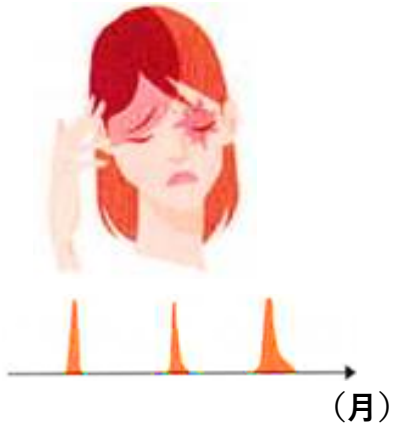
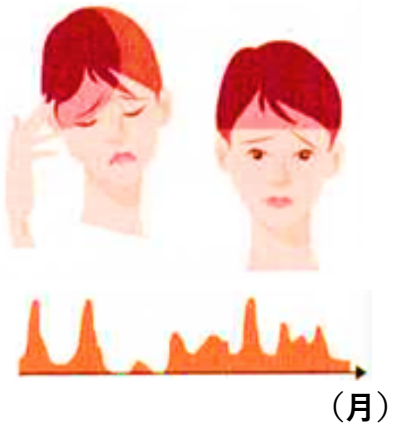
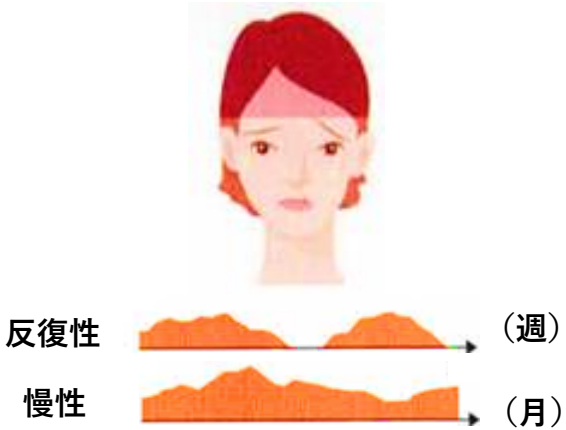
＜頭痛のタイプ（特徴）＞

	片頭痛	慢性片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
				
頻度 持続時間	●ときどき起こる（間欠的） ●週2回～月1回程度起こる ●痛みは４～72時間続く	●頭痛が月に15日以上起こる ●頭痛は、片頭痛あるいは緊張型頭痛のいずれかの特徴を示す ●月に8日以上は片頭痛である ●複合鎮痛薬などを月に10日以上飲んでいる ※慢性片頭痛の半数は、頭痛薬の飲み過ぎによって起こる頭痛「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）だと言われています	●持続する ●反復性緊張型頭痛は1カ月に15日未満、慢性緊張型頭痛は毎日のように起こる ●痛みは30分～7日間続く	●群発的に起こる ●１～２カ月間に集中してほぼ毎日起こる ●痛みは15分～3時間続く
部位	●頭の片側に起こることが多い		●頭の両側か頭全体、後頭部が痛む	●必ず頭の片側が痛む
性状	●ズキンズキンと脈打つような強い痛み		●頭の両側をギューッと締めつけられるような痛み、重苦しい鈍痛	●目の奥がえぐられるような激痛
随伴症状	●吐き気や嘔吐、あるいは光や音、臭いが気になるという症状を伴う		●吐き気はあっても実際に吐くことは無い	●目の充血や涙、鼻水などを伴うことがある
発症様式	●頭痛の前兆としてギザギザした光が見えたり、視野の半分が見えにくくなることがある		●肩こりやふわふわしためまいを伴うことがある	●痛くてじっとしていられない
	●動くと痛みが悪化する		●気分転換に体を動かすと少し楽になる	●動くと痛みがまぎれる
頭痛の強さ	●ときどき寝込むほど痛むことがある ●日常生活に支障をきたす（中等度以上の痛み）		●仕事ができないほどの痛みではない ●仕事はなんとかできる ●日常生活への支障は少ない（軽度～中等度の痛み）	●耐え難い痛み

片頭痛の治療

急性期治療（頭痛時）

市販薬・カロナール・ロキソニンなどで効果が弱い場合

第1選択
- トリプタン（頭痛時15～30分以内に服用・締め付け感）
- レルパックス・マクサルト
- アマージ・ゾーミッグ・イミグラン

第2選択
- レイボー（眠気・めまい・だるさ）

必要時追加

吐き気
- メトクロプラミド
- ドンペリドン

予防療法

1ヵ月の片頭痛日数が多い場合

第1選択
毎日服用
- トリプタノール（眠気・便秘・口渇 ※緑内障不可）
- デパケン（妊娠時不可）
- ミグシス（副作用少ない）
- インデラル（低血圧・喘息不可）

第2選択
月1回・3ヵ月1回

CGRP関連抗体薬（皮下注）
- アジョビ
- エムガルティ
- アイモビーグ

※薬剤の使用過多による頭痛の治療
原則、原因薬剤の中止
単剤（1ヵ月に15日以上の服用）
複合剤（1ヵ月に10日以上の服用）

※緊張型頭痛の治療
筋弛緩薬
- テルネリン
- ミオナール

大林クリニック
院長 大林克巳

片頭痛の誘因

片頭痛の誘因は、個人によって異なりますが、ストレスや月経が特に多いと報告されています。

ストレス

- 仕事（不慣れ・業務過多・人間関係）の緊張やその解放で起きる。
- 対策：仕事や勉強の合間に短い休憩をこまめに入れる。
  軽い有酸素運動（ウオーキング、ヨガ、ストレッチ）を習慣に。
  あまりに職場が良くない場合は、部署異動や転職も視野に。

月経・排卵

- 月経周期を頭痛ダイアリーで記録し、頭痛との関連を把握する。
  月経関連の頭痛は、他の頭痛よりも痛みが強いことがあるので、
  治療薬の相談。

天気（気圧）

- 頭痛に、低気圧（台風）、高湿度、降雨が関連する場合、
  その時期は無理をしない。

睡眠

- 睡眠時間は最低6時間以上、昼寝は15時前に30分以内。
  寝る時間と起きる時間を毎日できるだけ一定にする。
  週末の起きる時間は、平日と比べて1時間以内、できるだけ平日と
  同じリズムで過ごす。

光・音・におい

- 強い光（太陽光・夜間車ライト）はブルーライトカット眼鏡を。
  特に中高生は、スマホの過剰な利用の制限を検討。
  香水・タバコは苦手な場合は避ける。

その他（アルコール・空腹・運動）

- アルコール（赤ワインなど）や過剰なカフェイン摂取は控える。
  空腹（脱水）で頭痛が起こる場合は、適切なタイミングの摂取を
  行う。
  過剰な運動で起こる際は、前後や途中で休憩を適宜入れる。
  ウオームアップ、クールダウンをしっかり行う。

大林クリニック
院長 大林克巳