JPAC
頭痛医療を促進する患者と医療従事者の会
ニュースレター

Vol.52　　2024 年 2 月 27 日

2 月 4 日（日）14 時～15 時半、㈱仙台放送、アムジェン㈱主催によるドクターサーチみやぎ健康セミナー市民公開講座が開催されました。

テーマは 「みんなのための頭痛講座～知って得する！専門医が語る正しい対処法～」。司会は仙台放送アナウンサーの寺田早輪子氏が行い、第一部の基調講演では斎藤秀夫先生が「二次性頭痛について」、小川諒先生が「一次性頭痛・薬物乱用頭痛について」講演を行いました。第二部では、コーディネーターとして松森保彦先生、パネリストとして第一部に引き続き、斎藤先生、小川先生に加え、成川孝一先生、中屋亮彦先生が参加し、パネルディスカッションが開催されました。WEB450 名、会場 20 名の参加となり、『頭痛』に対しての関心の高さを感じ取ることができました。

みんなのための頭痛講座
～知って得する！専門医が語る正しい対処法～



仙台頭痛脳神経クリニック 院長 松森保彦 先生による開会の辞

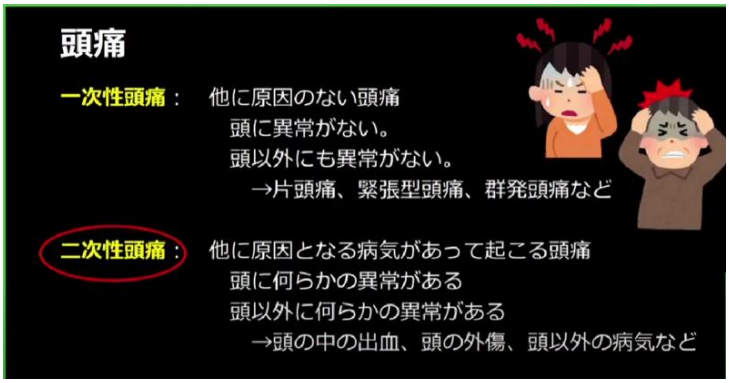


この会に参加して頂いている皆さんは、おそらくご自身やご家族が頭痛持ちなど、日ごろ頭痛が身近に感じられている方が多いのではないかと思います。頭痛は適切に診断と治療を行うことで改善させることができます。 しかし、実際に辛い頭痛に悩んでいても、周りに相談できなかったり、頭痛のある生活が当たり前になっている方も実は大勢いらっしゃいます。今日は頭痛のことをみんなで一緒に考えていきましょう。という松森先生のあいさつから、「みんなのための頭痛講座～知って得する！専門医が語る正しい対処法～」が始まりました。

第一部　基調講演

演題①「二次性頭痛～外来受診した患者さんがよく心配している頭痛について～」

講師：さいとう脳神経外科クリニック　院長　斎藤秀夫 先生



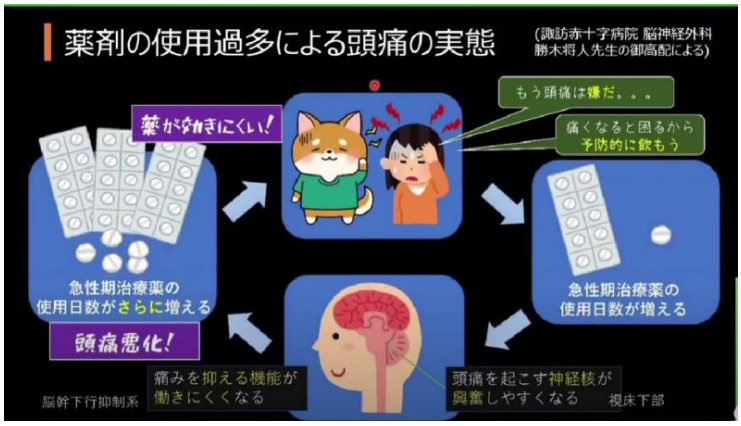
二次性頭痛には、頭に異常があって起こる頭痛と 頭以外に異常があって起こる頭痛がある。頭に異常があっておこる頭痛で代表的なものとして、今まで経験 したことのないような激しい頭痛を特徴とした、くも膜下出血・椎骨動脈解離、一瞬から数秒の刺すような痛みを特徴とした後頭神経痛などが挙げられる。また、頭以外に異常があって起こる頭痛としては、副鼻腔炎などが挙げられる。

これらそれぞれの原因や治療について説明していただき、最後に、今後自分や周囲の方に頭痛が起きたときはぜひ参考にしてみてくださいとお話しされました。

演題②「頭痛の正しい診断が大事なこと～片頭痛、薬物使用過多による頭痛～」

講師：あおば脳神経内科　副院長　小川諒 先生

片頭痛は生活の支障度が高く、発作がないときも不安を抱えている人が多い。現在は、急性期治療薬、再発抑制薬、セルフケアなど治療の選択肢が増えてきているため、ぜひ早期受診を勧めたい。また、薬物の使用過多による頭痛（MOH）は頭痛に対する恐怖や不安から予防的に服用してしまう実態があり、本邦では初めて MOH に関する大規模調査が行われた。MOH が全体の 2.3%、その中で市販薬による MOH が 66%に及び、かつ 9 割以上の人は医療機関で適切な治療を受けていないという結果が明らかになっており、市民への啓発が必要と感じている。頭痛難民を減らし、早めに多くの患者さんに適切な治療が届くことを願っている。とお話しされました。



第二部　パネルディカッション



WEB とスタジオ参加者からの質問に対し、パネリストが回答する形で行われました。パネリストには成川孝一先生・小川諒先生・中屋亮彦先生・斎藤秀夫先生が、コーディネーターとして松森先生が務め、ディスカッションが行われました。

Q1　天候が悪くなりそうな時、決まって頭痛になります。痛み始めに即、頭痛薬を少し多めに服用していますが大丈夫でしょうか。

成川先生：片頭痛の方は頭痛を天候の変化で感じられる方が多いため、月に 10 日以上鎮痛薬を服用しているようなら頭痛専門医に相談していただきたい。

Q2　自分は緊張型頭痛だと思います。特に、生理痛で頭痛がひどくなり痛み止めを使っても効かない時があります。何か良い方法はあるでしょうか。



中屋先生：月経周期と関連してひどくなる頭痛は片頭痛の可能性があり、痛み止めが効きにくいこともある。予防薬も使用することで頭痛の程度と頻度を改善していくという方法もあり、早期受診をお勧めする。

Q3　片頭痛に良い食べ物、悪い食べ物はあるでしょうか。また、薬を使わない対処法について教えてください。

小川先生より、頭痛に良い食べ物、悪い食べ物の具体例が示され、また、薬を使わない対処法としては自分の誘発因子を知り対策を立て、日常生活の見直しも必要であることが話されました。



Q4　親族がくも膜下出血を起こしており、将来的に自分もなるのではないかと不安です。気をつけておくことはありますか。

斎藤先生：くも膜下出血を回避するための生活として、血圧の適正維持、大量飲酒を控える、また禁煙をお勧めする。

Q5　閉経前は吐き気を伴い起きていられない程の頭痛持ちだったのですが、閉経後に頭痛がなくなりました。なぜでしょう。

成川先生：エストロゲンの動きが片頭痛に関係していると言われており、閉経するとその動きがおとなしくなるため、頭痛がなくなる場合もある。

Q6　中学生の子供が、頭痛が頻繁で学校へも行けません。片頭痛の時とそうでない頭痛が交互に起こるため、どう対策して良いかわからず、痛み止めも効いているのか分かりません。 このまま頭痛が治らないのか、薬を頻繁に飲み続けることも不安です。

中屋先生：頭痛だけでなく朝から昼ころまで眩暈や立ちくらみが続くような起立性調節障害を合併することもあるため、頭痛ダイアリーをつけていただき、診断の見直しも検討するべき。ご両親と一緒に一度は医療機関で相談することをお勧めする。

Q7　月に２～３回頭痛がありその度に市販薬を飲んでいますが、副作用など心配なことはありますか。 薬の使いすぎで頭痛が悪化するという話も聞きますが、大丈夫でしょうか。



小川先生：市販薬は痛み止め以外にアリルイソプロピルアセチル尿素やカフェインが含まれているため、頭痛は良くなるが使いすぎの原因となることがある。月に 10 日を超えて服用する場合は注意が必要である。

Q8　頭痛で受診する場合、何科を受診すればよいですか。 また、頭痛がない時に受診しても大丈夫でしょうか。

斎藤先生：頭痛専門医のいる脳神経内科・外科を受診してほしい。日本頭痛学会のホームページに都道府県ごとに掲載されているため参考にしてほしい。頭痛がない時に受診することは全く問題なく、遠慮せずに受診してほしい。

Q9　目の奥が痛くなることが多いです。これも頭痛でしょうか。頭痛薬を飲んだ方がいいか迷っています。

成川先生：群発頭痛の可能性もあるが、頭痛以外の疾患として緑内障や副鼻腔炎が見つかることもある。画像検査ができるような病院、クリニック、頭痛専門医を受診し、痛みの原因が分かってから薬を使う事をお勧めする。

会場からの質問

Q1　最近、起床時からの激しい頭痛があり、片頭痛治療薬と鎮痛薬を併用して無理やり仕事にいくことがあります。原因や何か対処法などはありますか。



成川先生：起床時からの頭痛はすでに痛みのピークを越えてしまっている場合が多く、内服のタイミングが難しい。予防薬の使用により改善してくることが多いため、主治医と予防薬に関してよく相談していくことをお勧めする。

Q2 片頭痛発作が落ち着いた後に、運動をしてもいいのか。または、運動したことによって悪い影響はあるのか。

中屋先生：片頭痛は体動により悪化するため、良くなりきらないうちに動くと悪化することがある。運動する時は、片頭痛が消退期に差し掛かっているのかを判断し、治りきった状態で運動をすることをお勧めする。



頭痛はもう諦める時代ではなくなってきました。いろいろな対処法や薬で今まで当たり前だった頭痛を改善することができるようになってきたのです。頭痛で困っている皆さん、ぜひ頭痛専門医と相談しながら明るい生活を取り戻して行きましょう。と松森先生がお話しされ、第二部が終了しました。

なりかわ内科・脳神経内科クリニック　院長　成川孝一 先生による閉会の辞

今回の会には約 450 名の申し込みがあり、頭痛に関心を持っておられる方が非常に多いことを嬉しく思います。片頭痛はここ 10 年程で研究・治療も進歩しております。ぜひ、そんな頭痛治療の恩恵を頭痛でお困りの多くの患者さんにお届けできたらと考えております。頭痛で諦めるのをやめましょう。我々頭痛専門医は皆さんと一緒に頭痛に立ち向かっていきたいと考えております。と締めくくられました。

編集後記

予想を上回る参加者の数と、100 を超える質問に皆様の頭痛に対する関心や不安の多さに驚かされた一時間半でした。適切な診断・治療を受けている人が少ないこと、頭痛に対する基礎知識が浸透していないことを実感し頭痛は病気であるという事、あって当たり前ではないことも伝えていかなければならないと改めて痛感いたしました。今後も、頭痛でお悩みの方々のお役に立てるように、日々努めてまいります。

（仙台頭痛脳神経クリニック　スタッフ一同）



主催：仙台放送株式会社、アムジェン株式会社
後援：JPAC（頭痛医療を促進する患者と医療従事者の会）

JPAC ニュースレターVol.52
発行日　2024 年 2 月 27 日
発行元　JPAC　頭痛医療を促進する患者と医療従事者の会
発行責任者　平田幸一　田畑かおり