



偏頭痛について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

日本では、成人の約8.4%の方が偏頭痛にかかっているとされています。今回は偏頭痛について紹介します。

頭痛とは、

頭痛は、脳や頭部の疾患（例：くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎など）の症状として起こる頭痛（**二次性頭痛**）と他に病気があるのではなく頭痛を繰り返すことが問題である**一次性頭痛**に分けられます。

一次性頭痛

(国際頭痛分類第2版、2004年)



偏頭痛	後程詳しくお伝えします！
緊張性頭痛	頭の周りを何かで締め付けられるような痛みが30分から7日続きます。多くの方は両側に痛みがあります。軽度～中度の痛みで日常生活に支障が出ることはありません。
群発性頭痛	眼周囲～前頭部、側頭部にかけての激しい頭痛です。一度痛みが現れると毎日のように頭痛を起こすようになります。痛みは数週間から数か月の期間に集中して起こり、1日の間に何度も起こります。頭痛発作時に眼の充血や流涙、鼻汁や鼻閉、縮瞳と眼瞼下垂といった症状を伴うことがあります。あまりの痛みにじっとすることが出来ず、紛らわせるために動き回らずにはいられない人もあるようです。

偏頭痛とは

偏頭痛は頭の片側だけが痛むと思っておられる方が多いと思いますが、実際には4割近い方が両側性の頭痛を経験しています。偏頭痛の中でも、『前兆がある場合』と『前兆がない場合』で分けられます。

偏頭痛の前兆がある場合

60分以内に終わりその後頭痛が始まります。

- ・視覚症状：キラキラした光、ギザギザの光が現れる。視野の一部が見えにくくなる。
- ・半身の脱力やしびれ感、言語障害

偏頭痛発作は通常4～72時間続きます。「ズキンズキン」や「ガンガン」と脈打つような痛みです。階段の昇降など日常的な動作によって頭痛が増強することが特徴で、吐き気やおう吐を伴うことが多く、頭痛発作中は感覚が過敏となり普段は気にならないような光・音・匂いが不快に感じる方が多いようです。

前兆のない偏頭痛の診断基準

(国際頭痛分類第2版、2004年)

次の①～③を満たす頭痛発作が5回以上ある。

①頭痛の持続時間は4～72時間

②頭痛は以下の特徴の内、少なくとも2項目を満たす。

- ・片側性
- ・拍動性
- ・中等度～重度の頭痛
- ・日常的な動作（歩行や階段の昇降など）により頭痛が増悪する、あるいは頭痛の為に日常的な動作を避ける。

③頭痛発作中に少なくとも以下の1項目を満たす。

- ・悪心又は嘔吐（あるいはその両方）
- ・光過敏及び音過敏



偏頭痛の治療法

急性期治療：頭痛発作が起こった時に頭痛を鎮めるための治療。

→発作回数が月に数回以内で、偏頭痛発作による生活の悪影響があまりない場合。

・鎮痛剤を使用します。市販薬も多く使われています。鎮痛剤の上手な使い方としては、頭痛が始まったらなるべく早く使用すること、連用しすぎないことです。連用が鎮痛薬誘発性頭痛という別の頭痛の誘因となります。国際頭痛学会の診断基準では、単一成分の鎮痛薬は月に15日以上、その他の鎮痛薬は10日以上の使用が3か月続くと乱用状態と判断します。市販薬の多くは複数の成分が配合されていますので後者の頭痛薬となり、10日以上で乱用と判断します。

予防療法：頭痛発作の回数を減らしたり、発作時の痛みの程度を軽くすること。

→急性期治療だけでは日常生活に支障が残る場合。

・予防薬（Ca拮抗薬やβ遮断薬）が使用されます。効果が出たかどうかの判断には少なくとも2か月はかかりますので、頭痛がないからと言って内服を中断することはせず、医師の指示通りに内服してください。



頭痛体操

頭痛体操は偏頭痛の頻度を減らすことが目的ですが、緊張型頭痛の軽減にも有効です。首の周りの筋肉は、頭を支えたり動かしたりしますので疲労がたまり硬くなります。これが頭痛の要因の一つになりますのでストレッチで筋肉のコリや疲れをとり頭痛を和らげましょう！

以下の症状がある時は体操はしないようにしましょう！

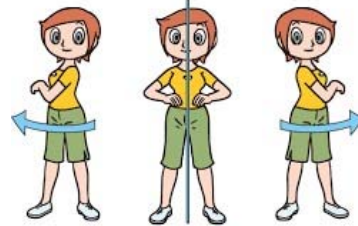
- ・偏頭痛の発作中
- ・激しい頭痛がある
- ・発熱を伴う頭痛がある



腕を振る体操

・正面を向き、頭は動かさず両肩を大きく回します。頸椎を軸として肩を回転させ、頭と首を支えている筋肉をリズムカルにストレッチします。

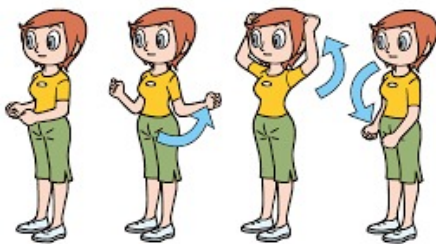
1本の軸を意識しましょう



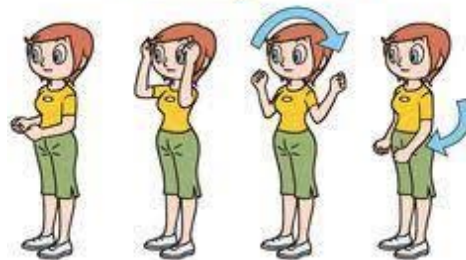
肩を回す体操

・肘を軽く曲げ、肩を前後に回します。前に回すときはリュックを背負うような感覚で、後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で肩を回しましょう！

リュックサックを背負う感じ



上着をぬぐ感じ



頭痛体操は首や肩の筋肉をほぐし、脳の痛み調節系に良い刺激を送るストレッチです！前向きな気持ちも大切ですので脳を活性化するつもりでやってみましょう！

頭痛には、何らかの病気が原因の危険な頭痛の場合もあります。普段の頭痛では起こらない吐き気がしたり、ろれつが回らない、ものが二重に見える、めまいやけいれんなど、いつもと違う頭痛の症状を感じたら医師の診断を受けましょう！

