

片頭痛のつらさを解消するために

【研究課題】片頭痛の画期的治療法の開発

坂井文彦

北里大学医学部神経内科学 教授

片頭痛は若い働き盛りに起こりやすい頭痛で、強い頭痛が2～3日間続きます。毎日ではなく月に1～2回の発作性に悩まされる頭痛です。頭痛とともに吐き気がしたり、光・音に過敏になり、また身体を動かすと頭痛がひどくなるのも特徴です。大変辛い頭痛ですが、最近は病気として研究され、メカニズムの解明が進み良い薬があります。繰り返す頭痛に悩まされている人は、医師を受診して正しい治療を受けて下さい。

■頭痛の種類を知る

危険な頭痛を見逃さないために

頭痛は、大きく2種類に分けられます(表1)。一つは、頭痛自体が病気の1次性頭痛で片頭痛や緊張型頭痛が含まれます。もう一つは、ほかの病気が原因で起こる2次性頭痛です。このうち、くも膜下出血や髄膜炎、脳梗塞などは生命にかかわるものです。2次性頭痛はほかに、緑内障や副鼻腔炎、インフルエンザなどによる頭痛もあります。

2次性頭痛は、脳への危険信号と考えられています。例えば、脳の動脈にできたこぶ、「動脈瘤」が破裂すると、血液が脳を覆うくも膜の下に充満します。強い頭痛を脳に信号として送ります。

いままで経験したことがないような頭痛が起きた場合は、何らかの病気が起きた可能性を考えなくてはなりません。頭痛に加えてろれつが回らない、歩く時にふらつく、物が二つに見えるという症状がある場合も、脳の病気の可能性を考える必要があります。

お年寄りの頭痛も注意が必要です。頭が痛くても「痛い」と言わない方がいるからです。一番多いのは慢性硬膜下血腫で、知らないうちに頭をぶつけて、血の塊が頭の中に広がり、頭痛が起こっている場合です。



頭痛の種類と原因

- 1次性頭痛
(頭痛そのものが病気:慢性頭痛)
 - 片頭痛
 - 緊張型頭痛
 - 群発頭痛
- 2次性頭痛
(他の病気が原因で頭痛がする)
 - くも膜下出血、髄膜炎などの脳の病気
 - 風邪、二日酔いなど
 - 痛み止めの飲みすぎ

表1

片頭痛が1次性頭痛の代表

頭痛で悩んでいる方のほとんどは、こうした2次性頭痛ではなく、1次性頭痛です。頭の検査をしても全く異常がないのに、本人はとても頭が痛い。こうした頭痛の中に、片頭痛や緊張型頭痛があります。

片頭痛は、脳の周囲の血管が痛む頭痛で、ズキズキする痛みです。月に2～3回程度起こり、嘔吐したり、光や音に過敏になったりします。日本で840万人いるとされ、寝込むほどの痛みがあります。ストレスから解放された時に起こりやすいようです。

片頭痛は検査でわかる病気ではありませんので、診断までに時間がかかることがあります。ある頭痛患者のグループが、片頭痛と診断されるまで、どれほどかかった

かを調べたら、平均10年でした。頭痛は社会的に認知されていないのです。頭痛があれば、とりえず病院に行くことを勧めます。職場にも頭痛持ちが何人かいますが、頭痛は病気ではないと思っている方が多いようです。

最近の研究では、脳内のセロトニンという物質の機能が低下して頭部の血管が拡張して頭痛を起こすことがわかってきました。セロトニンのうちでも片頭痛に関係する部分だけを活性化するトリプタンと総称される薬が開発され、片頭痛に有効な薬として使われています。そのほかにも片頭痛の薬の開発に多くの研究者が努力しています。

自己診断で市販の鎮痛薬の飲み過ぎ、薬剤乱用頭痛を引き起こすことが少なくありません。とくに、また頭痛が来るのではないかとという恐怖感のために先に薬を飲むことがあります。薬物乱用頭痛を引き起こしやすい薬剤は、脳の中の痛み調節系をサボらせるような鎮痛薬は大体、全部そうです。カフェインも含めて鎮静作用を持つ物質が入っている複合剤は、さらに頭痛を引き起こしやすくします。頭痛薬は、頭痛の時に早めに十分に飲むのが大原則です。中途半端に飲むと中途半端に効き、どんどん薬を飲む量が増えてしまうことがあります。

片頭痛は、非常に遺伝的な要因が強い頭痛です。ただ、効果のある頭痛薬の研究が進んでいますので、遺伝だからと、悲観的に考えなくていいと思います。

■頭痛ダイアリーに自分の頭痛を記録する

こうした慢性頭痛は、どのタイプの頭痛かで、治療法が違ってきます。そのために、役立つのが「頭痛ダイアリー」です(図2)。痛みの現れ方や程度を自分で記録するものです。

適切な治療を受けるには、まず、自分がどんな頭痛のタイプなのかを知ることが大切です。自分の症状を整理して医師に相談してください。きっと頭痛の悩みが解消できるでしょう。

■自分で片頭痛をコントロールする

頭痛体操のすすめ

生活の中での対処法では頭痛体操が役に立ちます(図3)。まっすぐ前を向き、肩を(交互に左右に引いて)動かします。(この時は)背骨が軸になって、周りの筋肉が伸びる感じです。頭と首を支える筋肉のストレッチになります。体の血行をよくする刺激が脳に与える影響は、非常にいいものです。朝夕、2分間するだけで、筋肉のこりや疲れがとれ、頭痛を和らげることができます。

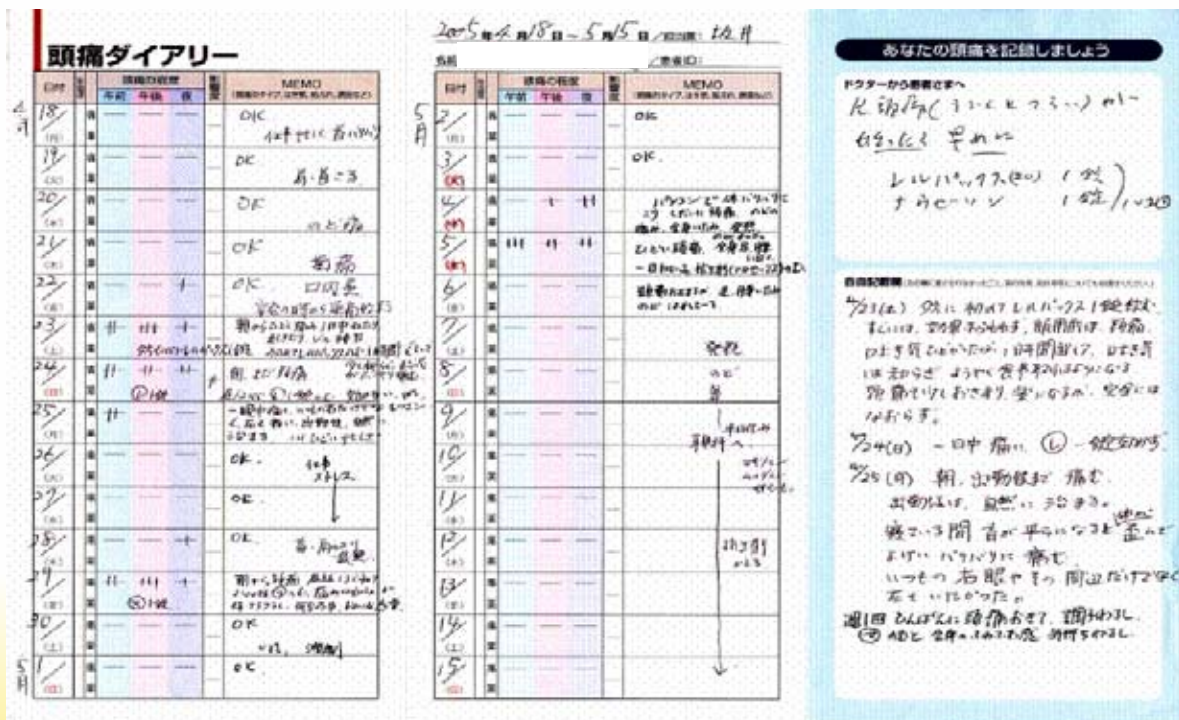


図2 頭痛ダイアリー



Relief of headache

頭痛体操を始めるにあたって

首のまわりの筋肉は頭を支えたり、動かしたりします。長年にわたり頭を支えているためこの筋肉には疲労がたまり、硬くなります。これが頭痛の原因の1つとなります。頭痛体操は頭と首を支えている筋肉（インナーマッスル）をストレッチします。筋肉のこりや疲れをとり、頭痛を和らげましょう。

1
pose

正面を向き、頭は動かさず、両肩を大きくまわします。頸椎（けいつい）を軸として肩を回転させ、頭と首を支えている筋肉（インナーマッスル）をストレッチします。



2
pose

椅子にまわったままの体操でも同じ効果が得られます。両肩をまわすとき、首のうしろの筋肉がストレッチされるのを感じるようにして下さい。



Relief of stiff shoulders

肩こり体操を始めるにあたって

肩の筋肉は両腕を支えるとともに、自由に動きます。人の腕は相当に重く、腕をしっかり吊るしているだけでも肩の筋肉への負担は大きく、肩こりの原因となります。僧帽筋（そうぼうきん）は頭を支える働きもしています。疲れている肩の筋肉をストレッチし、血行を良くしてあげましょう。

1
pose

両肘を上げた位置から肩を中心に肘を時計まわりに大きくまわします。上層をゆめ感じます。肩の筋肉がこりこりしていたらしめものものです。



2
pose

両肘を軽く上げた位置から、肩を中心に肘を反時計まわりに大きくまわします。リュックサックを背負う感じですが、力を入れるのではなく、力をゆめ感じまわして下さい。



図3 頭痛体操