

Minds やさしい解説

図 解

慢性頭痛

(2011年3月11日 第1版公開)

「やさしい解説」では、病気について、一般の方向けにやさしく解説しています。どんな病気なのか、どんな人がかかりやすいのか、病気に関係する臓器のしくみやはたらき、症状や検査の方法、治療の種類、日常生活上の留意点などをわかりやすい言葉と図を用いて解説しています。

この「やさしい解説」は、Mindsが作成しており、専門医による監修を受けています。

実際の診療にあたっては、主治医をはじめとする医療者に相談されることをお勧めします。

慢性頭痛とは？

頭痛は、大きく2つに分類されます。

- **一次性頭痛**：脳の一過性の異常により起こる頭痛[頭痛もちの頭痛]
- **二次性頭痛**：クモ膜下出血や頭部の外傷など、脳やからだに原因となる異常があり引き起こされる頭痛

一次性頭痛は、痛み方や痛む場所、頭痛のきっかけ、頭痛以外の症状などから以下の4つのタイプに分けられ、それぞれの頭痛の起こるメカニズムが異なります。

- **片(へん)頭痛**
- **緊張型頭痛**
- **群発(ぐんぱつ)頭痛**
- **その他の一次性頭痛**

一次性頭痛の中でもっとも患者数が多いタイプは、緊張型頭痛です。

片頭痛と群発頭痛を比較すると、片頭痛の方が約100倍患者数が多いとされています。

また片頭痛は男性より女性に多く、さらに20～40歳代での発症が多くみられます。



一方、二次性頭痛の中には、放っておくと命の危険に関わるものもあります。

そのため、頭痛の状態や頭痛以外の症状から、どちらに分類されるのかを見分けることが重要です。



<二次性頭痛のポイント>

- 頭痛が突然現れる
- いつもの頭痛とは様子が違う
- 頭痛の現れる頻度や痛みが強くなっていく
- 50歳を超え、初めて現れた頭痛
- 頭痛以外の症状がある
 - ・ 発熱、吐き気、吐く
 - ・ 項部硬直こうぶ こうちよく[首の辺りが硬くなり、胸に顎がつきづらい]
 - ・ 神経脱落症状[麻痺・歩行や言語の障害などの症状]
 - ・ 精神症状[支離滅裂な会話をし、認知症のような症状]

慢性頭痛と呼ばれるのは、頭痛自体が**病気**である一次性頭痛です。ここから、おもに一次性頭痛の症状や治療についてご紹介します。

どんな症状がでるの？

4つのタイプに分かれる一次性頭痛は、症状などによりさらに細かく分類されており、それぞれ次のような症状の特徴があります。

いくつかのタイプの慢性頭痛が混ざって起こる場合もあります。

表1・慢性頭痛のおもな症状

	細かい分類	痛み方	痛む場所	頭痛のきっかけ	頭痛以外のおもな症状
緊張型頭痛	<ul style="list-style-type: none"> ・反復性緊張型頭痛 [1カ月に15日未満の出現] ・稀発緊張型頭痛 [1カ月に1日未満の出現] ・頻発反復性緊張型頭痛 [1カ月に1日以上15日未満の出現] ・慢性緊張型頭痛 [1カ月に15日以上出現] ・緊張型頭痛の疑い 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭がしめつけられるような痛み ・時間は決まっていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・後頭部を中心に頭の両側が多い ・ひどいときは頭全体 	<ul style="list-style-type: none"> ・長時間のうつむき状態や無理な姿勢 ・運動不足 ・心配、不安、ストレス 	<ul style="list-style-type: none"> ・首や肩のこり ・めまい
へん片頭痛	<ul style="list-style-type: none"> ・前兆*のない片頭痛 ・前兆*のある片頭痛 ・小児周期性症候群 ・網膜片頭痛 ・片頭痛の合併症 ・片頭痛の疑い <p>* 目がチカチカするなど</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ズキンズキンと脈うつような痛みが多い ・数時間から、長い場合は2～3日間続く 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭の片側のこめかみから目にかけて ・ときには頭の両側や後頭部 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスや疲れから解放されたとき ・不規則な睡眠 ・運動や日常的な動作 ・人混みや炎天下 ・気候の変化や温度差 ・赤ワイン、チーズなど ・月経 ※女性の場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気 ・吐く ・音や光、においに敏感になる ・肩こり ・めまい
ぐんぱつ群発頭痛	<ul style="list-style-type: none"> ・反復性群発頭痛 ・慢性群発頭痛 ・発作性片側頭痛 ・結膜充血および流涙<small>りゅうるい</small>を伴う短時間持続性片側神経痛様頭痛発作 	<ul style="list-style-type: none"> ・目の奥をえぐられるような短時間の激しい痛み ・夜間または睡眠中に起こりやすい ・数週間～数カ月間、ある一定の期間続く 	<ul style="list-style-type: none"> ・片側の目の奥や目の周りから頭の前方や側面にかけて 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛が起こっている一定の期間中の飲酒 ・患者にはヘビースモーカーが多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・目の充血、涙目 ・まぶたがはれる ・鼻水、鼻づまり ・顔やひたいから汗が出る ・落ち着かない ・興奮した様子

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛以外の一次性頭痛は、**その他の一次性頭痛**としてまとめられています。

その他の一次性頭痛は、一次性穿刺(せんし)様頭痛、一次性咳嗽(がいそう)性頭痛、一次性労作性頭痛、性行為に伴う一次性頭痛、睡眠時頭痛、一次性雷鳴頭痛、持続性片側頭痛、新規発症持続性連日性頭痛などに分類されます。



どんな検査をするの？

◆ 診察

診察時には、医師による問診、触診、聴診が行われます。

慢性頭痛の問診では、**二次性頭痛と判別**したり、慢性頭痛の**うちのタイプに属するかを判定**することが重要で、おもに次のようなことを質問します。

- ・頭痛のはじまった時期[年齢]、回数、時間帯、持続時間
- ・痛みの発生部分、強さ、症状
- ・頭痛以外の気になる症状
- ・日常生活への影響
- ・痛み止めの薬を飲んでいるか など



これらの情報を忘れないようにし、正しく、かつ効率よく医師に伝える方法として、**頭痛ダイアリー***が勧められています。

* 頭痛ダイアリーとは

頭痛のきっかけを知るための頭痛の回数、症状、持続時間や服薬状況などが記録できる日記のようなもの。
日本頭痛学会ホームページ(<http://www.jhsnet.org>)で入手できる。



さらに、目の動き、麻痺や言語障害の有無などをみたり、仰向けになった患者さんの頭や足を持ち上げるなどして、脳神経の異常の有無を確認していきます。

◆ 検査

慢性頭痛では、一般的に以下のような検査を行います。

表2・慢性頭痛のおもな検査

検査の種類	内容
CT検査 <small>だんそうさつえい</small> [コンピュータ断層撮影検査]	エックス線で撮影した映像をコンピュータが計算して、人体を輪切りにした状態に画像化し、脳などの異常の有無、場所、程度を調べる
MRI検査 <small>じききょうめいえいぞう</small> [磁気共鳴映像法]	磁場と電波を用いて、体内の状態をさまざまな方向から鮮明に画像化し、脳の状態を調べる

ずいえき

髄液検査

背骨の腰の辺りに針を刺し、脳と髄液を取り囲んで保護している髄液を採取し、髄液の圧力や性質から、クモ膜下出血や脳炎などの脳の病気の有無を調べる

脳波検査

脳細胞の活動性を頭に付けた電極で感知し、そのデータを記録することで、脳出血やがんなど、脳の病気の有無、場所、程度を調べる

血液検査

赤血球が沈む速度や、炎症があると増加する血液中のタンパク質の量などを調べる

どんな治療をするの？

<片(へん)頭痛>

◆薬物療法

急性期には頭痛、頭痛に伴うムカムカ感、吐き気などの症状を取り除くための薬を使って治療します。

薬は、症状の重さや前服用した薬の効果などを考慮して選びます。

また、3カ月以上使用するときには、**薬物乱用頭痛***に注意する必要があります。

*薬物乱用頭痛とは

急性期に使用する頭痛薬を、
3カ月以上毎日のように服用
したときに引き起こされる頭痛。

次のようなときには、片頭痛を予防する薬を使って治療します。

- 1カ月に2回以上、片頭痛がある
- 急性期の薬物療法だけでは、効果が不十分で日常生活に支障がある
- 急性期治療薬の服用ができない

表3・片頭痛でおもに使われる薬

片頭痛でおもに使われる薬	
急性期	予防
<ul style="list-style-type: none">●非ステロイド系抗炎症薬[NSAIDs] 軽度から中等度の場合、痛みを抑える効果が期待できる●アセトアミノフェン 安全性が高く、軽度から中等度の発作に効果がある●エルゴタミン製剤 古くから使われているが、効果はほかの薬剤の同等以下●トリプタン系薬剤 頭痛のメカニズムに効く薬で、特に軽度の時期に服用すると高い効果が得られる●<small>せいど</small>制吐薬 吐き気をやわらげ、ほかの薬の吸収を良くする <p>…など</p>	<ul style="list-style-type: none">●β遮断薬 発作を予防する効果がある 高血圧や心疾患の治療薬としても用いられている●カルシウム拮抗薬<small>きっこう</small> 痛みや発作の回数を軽減する 高血圧の治療薬としても用いられている●アンジオテンシン変換酵素[ACE阻害薬]●アンジオテンシンII受容体遮断薬[ARB] 発作を予防する効果がある 高血圧の治療薬としても用いられている●抗てんかん薬 発作の回数を減らし予防効果がある●抗うつ薬 特に緊張型頭痛を合併しているタイプを予防する効果が高い <p>…など</p>

◆その他の治療法

次のような方法があります。

- ・鍼(はり)治療
- ・頭痛のきっかけとなる食品[赤ワイン・チーズなど]を避ける
- ・静かな暗い場所で休んだり、痛むところを冷やす



< 緊張型頭痛 >

◆薬物療法

急性期には、頭痛をやわらげる薬を使って治療します。

慢性緊張型頭痛では、これらの薬が予防につながることも多いといわれていますが、3カ月以上使用を続けるときには、薬物乱用頭痛を起さないように、服用の回数や量に注意しましょう。

表4・緊張型頭痛でおもに使われる薬

緊張型頭痛でおもに使われる薬
● 鎮痛薬および非ステロイド系抗炎症薬 [NSAIDs]
● カフェイン 痛みをやわらげる効果がある
● 抗うつ薬 特に慢性の緊張型頭痛において、痛みを抑える効果がある
● 抗不安薬 緊張した気分をやわらげる効果がある
● 筋弛緩薬 <small>しかん</small> 筋肉の緊張をほぐす効果がある
● ボツリヌス毒素 ほかの薬では痛みが抑えられない場合に用いられる
…など

◆その他の治療法

次のような方法があります。

- ・鍼灸・マッサージ・指圧
- ・ストレッチ
- ・ストレスの影響をやわらげる心理療法
- ・入浴などで首や肩を温める温熱療法



< 群発頭痛 >

◆薬物療法

群発頭痛では、片頭痛や緊張型頭痛の治療薬である非ステロイド系抗炎症薬[NSAIDs]の効果が期待できず、トリプタン系薬剤や酸素を使った治療が行われます。

表5・群発頭痛でおもに使われる薬

群発頭痛でおもに使われる薬

急性期	予防
<p>●トリプタン系薬剤 痛みを抑える効果があるが、皮下注射を除き、飲み薬や点鼻薬は保険がきかない</p> <p>…など</p>	<p>●カルシウム拮抗薬<small>きっこう</small> 痛みや発作の回数を軽減する 高血圧の治療薬としても用いられる</p> <p>●酒石酸エルゴタミン 寝る前に服用することで予防効果が得られる</p> <p>●副腎皮質ステロイド 予防する効果がある</p> <p>…など</p>

◆その他の治療法

次のような方法があります。

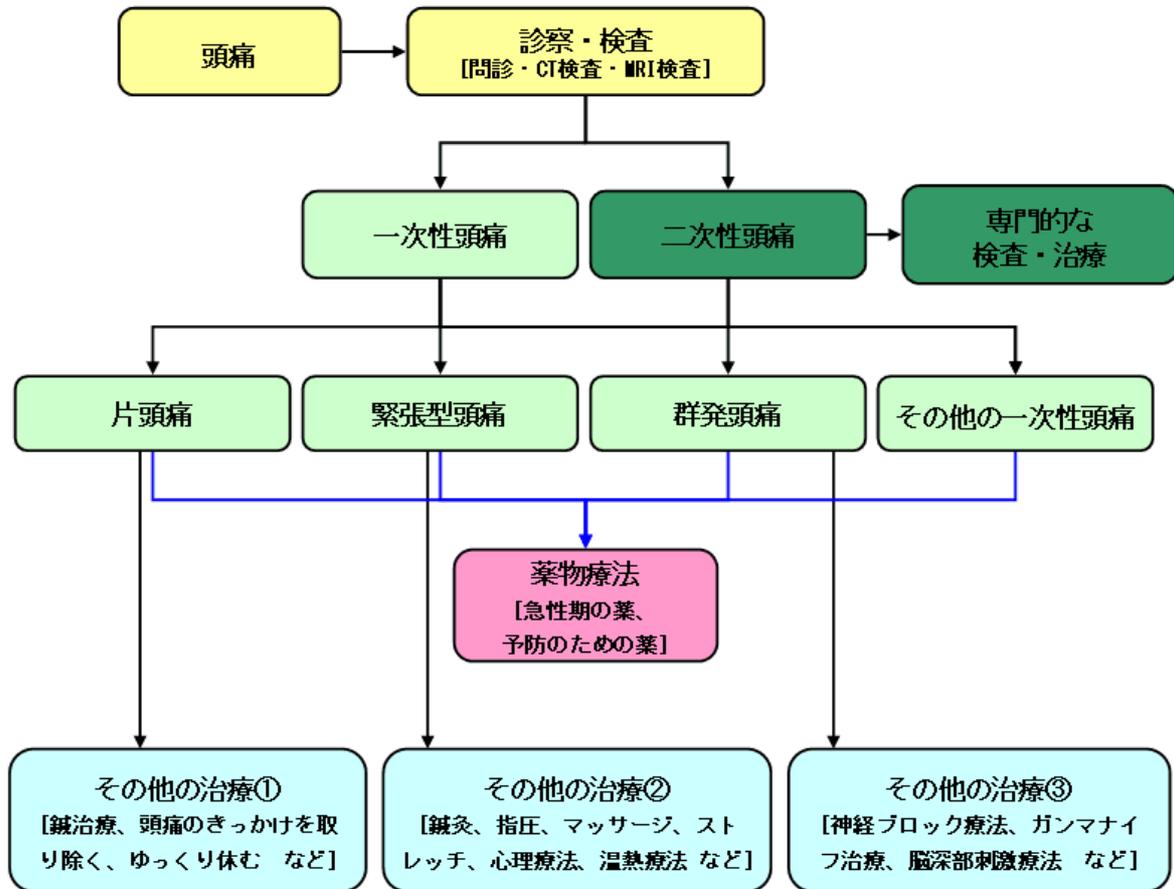
- ・神経ブロック療法: 群発頭痛と関係している神経の緊張をやわらげて、痛みを取り除く
- ・ガンマナイフ治療: ガンマナイフという医療機器を使い、群発頭痛と関係している神経に放射線をあてて痛みを取り除く
- ・脳深部刺激療法: 脳の深いところに電流を流し、刺激をあたえて痛みを取り除く

<その他の一次性頭痛>

◆薬物療法

その他の一次性頭痛は、いろいろな種類があるために治療も異なりますが、インドメタシンという薬が有効な頭痛もあります。

慢性頭痛の診断から治療までの流れ



日常生活ではどんなことに気をつければいいの？

日常生活の中で頭痛の頻度を減らす予防法があり、治療法と同様に、慢性頭痛のタイプによって異なります。

それぞれのタイプの頭痛が起こるきっかけをできるだけ取り除くことが、慢性頭痛の予防における大切なポイントです。

<日常生活で気をつけること>

へん

片頭痛

- 睡眠など、規則正しい生活を心がける
- ストレスや疲労をためすぎず、適度に解消する
- アルコールなど頭痛のきっかけとなる食品をとりすぎない
- 予防効果のあるマグネシウムやビタミンB₂などを摂取する



緊張型頭痛

- ストレッチや入浴で首や肩の筋肉をほぐす
- ストレスや疲労をためすぎず、適度に解消する

ぐんぼつ

群発頭痛

- 頭痛が起こっている期間中には禁酒

病院では、**患者教育**といって、頭痛や治療に対する知識を教えてください。

このような知識のもと、**頭痛ダイアリー**などを用いて日頃の頭痛の状況を記録していくと、自己管理につながり、さらに治療効果を高められるといわれています。

参考資料

1	日本頭痛学会編集. 慢性頭痛の診療ガイドライン. 1版. 東京:医学書院;2007 (http://minds.jcqhc.or.jp/stc/0029/1/0029_G0000071_0001.html)
2	日本頭痛学会編集. これで治す最先端の頭痛治療. 初版. 東京:保健同人社;2006
3	Mindsホームページ これで治す最先端の頭痛治療「慢性頭痛の診療ガイドライン」市民版 (http://minds.jcqhc.or.jp/stc/0025/3/0025_G0000155_0001.html)
4	Mindsホームページ 慢性頭痛の診療ガイドライン (http://minds.jcqhc.or.jp/stc/0025/1/0025_G0000061_0001.html)
5	大橋優美子, 吉野肇一, 相川直樹, 菅原スミ監修. 看護学学習辞典. 3版. 東京:学習研究社;2008
6	芦川和高監修. ナースのための図解 検査の話. 初版. 東京:学習研究社;2007
7	作田学. Primary care note 頭痛. 1版. 東京:日本医事新報社;2004
8	坂井文彦. 【頭痛・疼痛】頭痛の疫学と医療経済学. 神経研究の進歩;2002. 46(3)
9	寺本純監修. 健康ライブラリー イラスト版 慢性頭痛とつきあう法. 1版. 東京:講談社;2001
10	Sakai F, Igarashi H. Prevalence of migraine in Japan: a nationwide survey. Cephalgia. 1997;17(1):15-22