



薬剤師募集中。  
奨学生（薬学生）募集中。  
詳しくはしいのみセンター薬局 渡辺まで

## 慢性頭痛とくすり

現在、日本の頭痛人口は約3,000万人ともいわれています。単純に考えて、総人口の4分の1ということになります。一口に頭痛といってもいろいろな種類がありますが、大きく分けて①脳や体の病気が原因で起こる頭痛（2次性頭痛）と②慢性頭痛（1次性頭痛）及び③誰にでも起こる日常的な頭痛があります。

- ① 2次性頭痛には、くも膜下出血、髄膜炎、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などがあり、早く適切な治療が必要です。これらの病気はCT検査やMRI検査によって診断することができます。
- ② 原因となる病気もないのに、いつも頭が痛いとか、時々すごく強く痛むとか、こうした「頭痛持ちの頭痛」を慢性頭痛（1次性頭痛）といいます。慢性頭痛は、「緊張型頭痛」「群発頭痛」、「片頭痛」の3つが代表的です。
- ③ 頭痛そのものをあまり心配しなくて良いのが二日酔いや風邪、冷たい風、ストレスや疲れなどによる日常的な頭痛です。

### あなたの頭痛はどのタイプ？—慢性頭痛の特徴—

頭痛で、つらい思いをしている人は、自己流治療で頭痛をこじらせてしまわないうちに、受診しましょう。日頃から頭痛の状態を記録しておき、受診時に持っていくことが、正確な診断、適切な治療につながります。

<p>片頭痛</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 頭の血管が拡張し、その周囲に炎症が起こって、痛みを引き起こしている。</li> <li>・ 痛みが起こる原因は、群発頭痛に似ている。</li> <li>・ 頭の片側あるいは両側が、心臓の鼓動に合わせてズッキンズッキンと激しく痛む。</li> <li>・ 吐き気がしたり、痛みのピークには実際に吐いてしまう。</li> <li>・ 光や音が気になる（静かな暗い部屋を好む）。</li> <li>・ 月に1～2回から、多いときは、週に2回ぐらいの割合で、強い頭痛が起きる。</li> </ul>
<p>緊張型頭痛</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 人間関係等の精神的なストレスや、ずっと同じ姿勢をとるといった身体的ストレスにより、神経や筋肉の緊張が高まり、その結果痛みを調節する脳の働きがうまくいかなくて起きる。</li> <li>・ 頭の両側か頭全体、後頭部が、ギュッと締め付けられるような、または重苦しい鈍痛がある。</li> <li>・ 吐き気はあっても実際に吐くことはない。肩こりや、ふわふわしためまいを伴うことがある。</li> <li>・ 気分転換に体を動かすと少し楽になる。仕事が出来ないほどの痛みではない。</li> </ul>
<p>群発頭痛</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 耐えがたい痛みを特徴とする頭痛。頭の血管が拡張し、その周囲に炎症が起こって、痛みを引き起こしている。</li> <li>・ 特徴も痛みが起こる原因も、片頭痛に似ている。</li> <li>・ 若い女性に多い片頭痛の逆で、男性に多く、20～30代から起こる。</li> <li>・ 目の奥がえぐられるような激痛。必ず頭の片側が痛む。最も強い痛み。</li> <li>・ 1～2ヶ月間に集中してほぼ毎日起こる。痛みは15分から3時間続く。</li> <li>・ 目の充血や涙、鼻水を伴うことがある。</li> <li>・ 頭痛が起こっている期間はアルコールをのめば頭痛になる。</li> </ul>

## 慢性頭痛の治療—薬を上手に使いましょう—

<p>片頭痛</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>過労やストレス、寝不足や睡眠の取りすぎ、まぶしい場所や騒音などを避けましょう。</li> <li>片頭痛の発作回数を減らしたり、症状を軽くする薬があります。受診して相談しましょう。</li> <li>カフェルゴット<sup>®</sup>は血管の拡張を防ぐことによって痛みを抑えますので、前ぶれの時に服用するか、痛むが始まってすぐ服用するようにしましょう。血管を収縮させる作用があるため、狭心症や心筋梗塞などの人には適しません。</li> <li>トリプタン系の薬は血管を収縮させて片頭痛を抑える作用があります。カフェルゴット<sup>®</sup>と異なり片頭痛が始まってからでも効果があります。狭心症や心筋梗塞などの人には適しません。飲み合わせに注意する薬もあります。</li> </ul>
<p>緊張型頭痛</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日の締めくくりに、ゆっくりとお風呂につかったり、首や肩をマッサージするのも効果的です。</li> <li>ウォーキングやストレッチといった軽い運動を習慣化し、ゆったり、のんびりした時間をもつことが大切です。</li> <li>頭痛が起こってしまっても、鎮痛薬をのむ前に、まず適度に体を動かして筋肉をほぐし血行を促すようにしましょう。</li> <li>解熱鎮痛薬は痛みがひどい時だけに限り短期間服用します。精神的ストレスによる頭痛には効果ありません。</li> <li>筋緊張緩和薬は筋肉の緊張をときほぐし、また血行を改善する薬もあります。</li> <li>精神的ストレスからくる頭痛には抗不安薬や抗うつ薬も効果的です。</li> </ul>
<p>群発頭痛</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒後40分から1時間ほどたった頃にあらわれやすいので、群発頭痛期間は禁酒が必要です。</li> <li>頭痛が起こりそうなとき、深呼吸をすると予防効果があります。</li> <li>片頭痛同様カフェルゴット<sup>®</sup>が使用されます。発作時の効果は少ないため、予防的に服用することが多く、発作の起こる時刻の1～2時間前、明け方に起こる場合は寝る前に服用しておく効果があります。</li> <li>発作時には酸素吸入やトリプタン系の注射が用いられます。受診して相談しましょう。</li> </ul>

### 薬物乱用頭痛に注意

頭痛がするからといって、毎日のように鎮痛薬やカフェルゴット<sup>®</sup>を飲むと、脳が痛みを感じやすくなり、かえって頭痛がひどくなります。このような頭痛を薬物乱用頭痛と言い、2次性頭痛に分類されます。薬物乱用頭痛の人は人口の3%いると言われ、日本では300万人以上いると推定されています。薬物乱用頭痛になったら、それまで飲んでた薬をすべて止めるのが基本です。その上で元の頭痛（緊張型頭痛や片頭痛）の治療を行います。場合によっては入院するケースもあります。

しいのみ薬局 関市上白金 105-1 ☎0575-27-0130 Fax 0575-27-0131

しいのみセンター薬局 岐阜市北山 1-14-27 ☎058-241-1818 Fax058-241-1839

華陽しいのみ薬局 岐阜市祈年町 1-19-2 ☎058-271-1640 Fax058-275-1949

南しいのみ薬局 岐阜市芥見南山 2-8-47 ☎058-244-2112 Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール([shiinomi@blue.ocn.ne.jp](mailto:shiinomi@blue.ocn.ne.jp))によるご相談もお受けしています。

お気軽にご相談下さい。ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)