



知っておきたい病気・医療

「片頭痛」

頭痛で困っていませんか

～片頭痛との上手な付き合い方～



片頭痛にはさまざまな種類が自分の頭痛のタイプを知ろう

つらい頭痛に悩まされた経験がある人は多いのではないのでしょうか。重い片頭痛で起き上がることもできず、日常生活や仕事に支障が出るという人もいるかもしれません。片頭痛は特徴を知ること、コントロールできる病気でもあります。片頭痛の種類や付き合い方を、埼玉国際頭痛センター・センター長の坂井文彦先生に伺いました。



Adviser

埼玉精神神経センター
埼玉国際頭痛センター・センター長

坂井 文彦 さん

1969年慶應義塾大学医学部卒業。1976年米国ペーラー大学神経内科学。1997年北里大学医学部神経内科学教授。2010年埼玉医科大学客員教授。2010年現職。「頭痛ダイアリー」の活用・研究で高い成果を上げており、全国の専門医が治療に取り入れている。著書に『「片頭痛」からの卒業』（講談社現代新書2018）。

片頭痛は慢性頭痛のチャンピオン

頭痛には一次性頭痛と二次性頭痛があります。一次性頭痛とは、MRIなどの画像検査では異常がないのに痛みが繰り返し起きる頭痛を言います。一方で二次性頭痛とは、脳の病気などが原因となって起こる頭痛を言います。

一次性頭痛の中でも片頭痛は、専門家の間で「頭痛のチャンピオン」と認識されています。日本では15歳以上の人口の約8.4%、約840万人が片頭痛持ちと言われています(※)。そのうちの約7割は、ひどい時は寝込んでしまうなど、日常生活や仕事に支障が出るほどのつらい症状に苦しめられています。

20～40代の働き盛りに多く、女性は男性の3倍多いことが分かっています。最近は子どもも片頭痛で医療機関を受診するようになってきました。

※出所：Sakai, F., Igarashi H.: Prevalence of migraine in Japan: a nationwide survey. Cephalalgia 1997; 17(1): 15-22.

時々起こる、動く悪化するのが片頭痛の特徴

片頭痛は「時々ズキズキと脈打つような頭痛が起こる」「動く悪化する」というのが最大の特徴です。慢性頭痛の中には片頭痛の他に緊張型頭痛、群発頭痛などのタイプがあります。「緊張型頭痛」は、頭をしめつけられるような頭痛が毎日続き、特に夕方ひどくなります。「群発頭痛」はある一定期間の間、毎日のように起きる頭痛のことで、期間を過ぎると頭痛は治まります。

近年、片頭痛と緊張型が混じったような「慢性片頭痛」も問題になってきています。ひどい頭痛がない日も緊張型頭痛のような頭痛が混じってくるなど、頭痛の強さや起こり方も変わってきます。

その他、「薬物乱用頭痛」も注意が必要です。薬の使い過ぎにより頭痛が誘発されるものです。

■頭痛の分類と特徴

	片頭痛	慢性片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
頻度	時々起こる 週2回～ 月1回程度	月に15回以上 頻りに頭痛が 起こる	毎日のように 起こる	1～2ヵ月間集 中して群発的 に起こる
痛み方	ひどいとズキズ キと脈打つよ うな痛み	片頭痛あるい は緊張型頭 痛の痛みが混 在	頭をしめつけ られるような 重い鈍痛	片側の目の奥 がえぐられるよ うな激痛
体の動き との関係	動くよ 悪化する	動くよつらい 頭痛が多い	体を動かすと 少し楽になる	痛くてじっとし てられない
その他の 特徴	前兆としてギザ ギザの光が見 えたり、視野の 半分が見えにく くなることある 吐き気・嘔吐、 光や音、におい に過敏になるこ とがある	薬の使い過ぎ による薬物乱 用頭痛もある	肩こりやめまい を伴うことある	目の充血や涙、 鼻水を伴うこ とがある

脳の血管の拡張・炎症で 片頭痛が起こる

片頭痛が起こる原因の一つとして、遺伝的な体質が関連しています。「脳の反応が良い」という体質が遺伝するもので、気圧、気温、ストレスなどちょっとした環境の変化や、ホルモンリズムや睡眠のリズムなど体の変化に過敏に反応して、頭痛が起こってしまうのです。通常は同じ刺激に対しては慣れて影響されなくなるものが、片頭痛の人の場合は刺激に慣れることがない、という報告があります。そのため、頭痛が起こるたびに、脳にどんどん痛みの記憶をためてしまい、ちょっとしたことで頭痛が起こりやすくなり、慢性化してしまうのです。

痛みのメカニズムについてはさまざまな説がありますが、主に脳の血管が拡張して炎症が起こることによって頭痛が発生すると考えられています。その鍵を握るのが、体のリズムを保つのに重要な役割を担っている、セロトニンという脳内の神経伝達物質です。セロトニンの活性が低下すると、コントロールされていたはずの三叉神経(※)が刺激され、三叉神経から血管にCGRP (calcitonin gene-related peptide: カルトニン遺伝子関連ペプチド) という血管拡張物質が放出されます。その結果、血管が拡張し、周囲に炎症を起こして痛みが起こるといふメカニズムです。

ストレスから解放されてホッとした時などにも片頭痛は起こりやすくなります。

忙しく限界まで活動をしている時は、セロトニンが放出され続けて枯渇状態になっています。休日になって心身を休めると、脳が「もう出さなくていい」と判断して、セロトニンの放出を止めてしまい、それまでセロトニンにコントロールされていた三叉神経が活動を始めて片頭痛が起こるといふわけです。

また、女性の場合は毎月の月経周期で女性ホルモンが変化することも、片頭痛の理由の一つと考えられます。

※三叉神経：頭部と顔面を支配する、脳神経の中で一番太い神経。痛い、触った、冷たい、温かいなど顔の感覚を脳に伝える神経で、脳から目、上あご、下あごに向けて3つに分かれて伸びているため、「三叉」神経と呼ばれる。脳の血管を拡張する機能もある

「頭痛ダイアリー」で自分の頭痛を知ろう

片頭痛の起こり方は人によってさまざまですから、自分の頭痛をよく知ることが、対策の第一歩です。そこでお勧めなのが「頭痛ダイアリー」です。「頭痛ダイアリー」とはどんな時に、どのような頭痛が起こるのか、痛みの強弱や持続時間、飲んだ薬などを日記のように記録するものです。これを見れば自分の頭痛の傾向が把握でき、医師に痛みを伝え、診断や治療を進めるのにも役立ちます。

※頭痛ダイアリーは日本頭痛学会のウェブサイトからダウンロードできます。
http://www.jhsnet.org/dr_medical_diary.html

片頭痛が起こった時の治療には薬が使われます。鎮痛薬も使われますが、現在、主流となっている片頭痛の治療薬はスマトリプタンなどのトリプタン系の薬剤です。これは三叉神経の興奮を抑え、CGRPなどの放出を抑える働きをする薬剤です。

薬を上手に使いながら、生活の中で「体のリズムを一定に保つこと」「痛みの記憶を減らす」ということが予防になります。

急にストレスから解放されて休むと片頭痛のきっかけになることもありますので、平日も休日でもできるだけ同じペースを心掛けましょう。「リラックスよりリフレッシュ」を意識して、気持ちよく体を動かしたり、楽しい予定を入れて活動すると良いでしょう。

