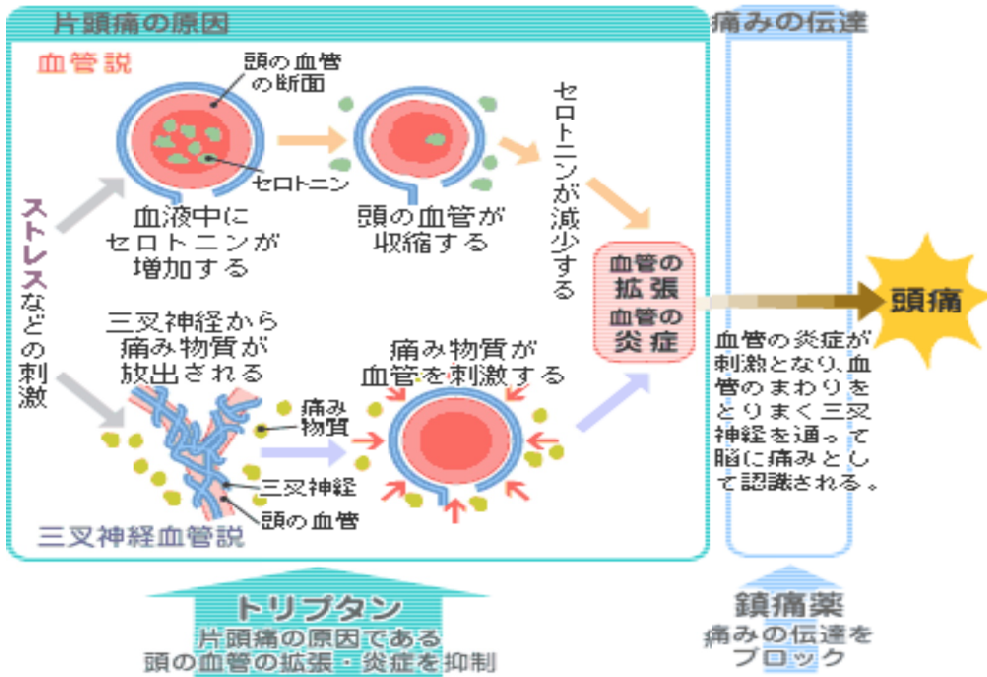


# 片頭痛

片頭痛は頭の血管が拡張する為に（セロトニンという物質が関与）、血管の周りの神経（三叉神経）が刺激されて起こります。起こりやすい体質に起こりやすい条件（誘因）が重なると起こります。



【詳しく知りたい方の為に】  
何らかの原因で血液中の血小板から血管収縮性物質のセロトニンが放出されると脳の血管は収縮します（この時に血液の流れが悪くなって前駆症状が出ます）。セロトニンが出尽くすと今度は血管が拡張し、血管の周りの神経（三叉神経）を刺激します。すると三叉神経から痛み物質が放出され、血管はさらに刺激されます。そしてその痛みは三叉神経を伝って中枢に伝えられます。三叉神経は頸髄までのびていますので首から後頭部にも痛みが広がります。（三叉神経血管説）

## 特徴

脈打つような「ズキズキ」、「ガンガン」が特徴ですが、後頭部から首にかけての凝ったような痛みだけのこともあり、痛み方では緊張型頭痛と区別がつきません。痛みの程度は中等度から重度で、家事や仕事が出来ず寝込んでしまう様な頭痛です。歩行や階段の昇降で頭痛が増悪します。また音や光や臭いに敏感になります。

痛みは4時間から3日間続きます（これ以外では片頭痛は除外されます）。

吐き気や気分不良が特徴とされてきましたが、そうとも限りません。

片側の頭痛が片頭痛ではありません。左右変動する場合や、両側が痛むが左右で差がでる場合、両側が痛む場合など痛みの部位はさまざまです。

前駆症状（前ぶれ）とし閃輝暗点が有名ですが、ごく一部の方だけです。閃輝暗点とは頭痛の30分から数時間前に目の前にチカチカと光が見え、全体的に見えにくくなる症状です。頸すじ・肩の張り、生あくびなどが前駆症状として出る方もいます。

思春期頃から発症することが多く、成人の約8%が罹患しています。しかし小児期に起こることもあります。遅くとも30歳までに発症します。

女性に多く、男性の約4倍といわれています。

明け方から目覚めの時に頭痛発作が起こることが多いです。

頭痛の強い部分を手で圧迫すると、その間は痛みが和らぐことがあります。

頭痛発作の時、またはその直後に下痢や発熱などの症状があらわれることがあります。

血縁者の中に似たような頭痛を訴える人がいます（母親が片頭痛である事が多い）。

## 診断基準

### 1.1 前兆のない片頭痛

A. B～Dを満たす頭痛発作が5回以上ある

B. 頭痛の持続時間は4～72時間

（未治療もしくは治療無効の場合）

C. 頭痛は以下の特徴の少なくとも2項目を満たす

1. 片側性

2. 拍動性（ズキンズキン？）

3. 中等度～重度の頭痛

4. 日常的な動作（歩行や階段昇降などの）により頭痛が増悪する、あるいは頭痛のために日常的な動作を避ける

D. 頭痛発作中に少なくとも以下の1項目を満たす

1. 悪心または嘔吐（あるいはその両方）

2. 光過敏および音過敏

E. その他の疾患によらない

日本頭痛学会誌 31(1), 特集号「国際頭痛分類第2版日本版」, 2004

# 治療

片頭痛は光や音が刺激となりますので、**暗い部屋で静かに**する方が望ましいでしょう。また頭を氷枕等で**冷やす**と拡張した血管が収縮するので、頭痛が軽くなります。

休むだけで治れば薬は要りませんが、**たいてい**の場合は薬が必要となります。最近効果のある片頭痛の薬（トリプタン製剤）が登場し、片頭痛の治療も良くなりました。

## 【片頭痛発作時】

程度が軽い場合は普通の鎮痛剤で効く事もあります。しかし程度がひどくなるとトリプタン製剤でないと効きません。吐き気が強くて内服できない場合は点鼻薬や注射が必要となります。なるべく早く使用した方が効き目は良いです。トリプタン製剤でも完全に治らない時は普通の鎮痛剤を追加する事はあります。

## トリプタン製剤とは？

トリプタン製剤はセロトニン（血管収縮性物質、片頭痛に深く関与）の変わりをして、セロトニンの枯渇で拡張した血管を収縮させ痛みを抑えます。更に痛み物質を出している血管の周りの三叉神経にも働いて痛み物質を出さないようにします。二重に働く事で効き目が強いのです。

一方普通の鎮痛剤は三叉神経からの痛み物質を取り除いたり、中枢での痛みの感じ方を鈍くして痛みを抑えます。片頭痛の強い時は痛み物質がどんどん出来るので痛み物質を取り除いてしまう事が出来ません。つまり痛みが取れません。トリプタン製剤には現在下記の四種類が使えます。それぞれに特徴があり、ある薬が効かなくても他の薬が効く事もあります。

### トリプタン製剤（当院で使用分）

スマトリプタン（商品名**イミグラン**） 注射薬・経口薬・点鼻薬  
注射で10分、点鼻で15分、経口で30分 日本では最初に販売された薬。  
ゾルミトリプタン（**ゾーミグ**RM）  
口腔内速溶錠（口の中で溶け水がなくても飲める。味はオレンジ味で良い）  
エレクトリプタン（**レルパックス**）  
比較的作用時間が長い。  
リザトリプタン（**マクサル**TRPD）  
口腔内崩壊錠（口の中で溶け水がなくても飲める。味はミント味で良い）

## 【片頭痛予防】

誘因が明らかな場合は極力避ける努力をします。また症状が強かったり頭痛の回数が多い場合に、予防治療を追加します。

片頭痛の予防効果が認められている薬は、抗うつ薬、アドレナリン遮断薬、バルプロ酸、カルシウム拮抗薬などがありますが、日本ではカルシウム拮抗薬の塩酸ロメリジン（商品名**ミグリス**、**タラナス**）が保険適応となっています。速効性はありません。

### 片頭痛の誘発因子と注意

空腹時に起こりやすいので、食事は3食しっかり食べます。チョコレートや赤ワインなどの飲食物は避けます。寝過ぎや寝不足は避けます。月経の始まる前や月経中などに発作が集中して起こる人は早めに予防薬を服用します。経口避妊薬やホルモン療法で頭痛が悪化することがあるので、症状がひどい時は治療を中止します。旅行中に片頭痛が起こることが多いので、旅行中でもできるだけ普段とおなじ生活のリズムを崩さないようにします。