

気になる健康と医療のおはなし

## 暮らしと健康

NO.12

### 片頭痛 ～繰り返す頭痛を がまんしないで～

頭痛は、日常診療で多い訴えの一つです。頭痛くらい、と軽く考えられがちですが、鎮痛剤を服用すれば症状が治まるものもあれば、生命に関わる重篤なものもあります。その種類はさまざまで、原因もそれぞれ異なります。それによって、予防法や対処法が大きく異なるため、一步間違えると、かえって頭痛が悪化し、逆効果となることもあります。頭痛には、検査しても脳などに異常が見られない一次性頭痛と他の病気によって起こる二次性頭痛とがあり、一次性頭痛には、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあります。

一次性頭痛の一つである、片頭痛という名称は、頭の片側が痛むことに由来しますが、両側のこともあります。ズキンズキンと拍動するような痛みが特徴です。痛みが起こる前に、きらきらした光、ぎざぎざの光などの前兆を伴うこともあります。頭痛のために、日常生活に支障を来し、階段の昇降など、日常的な運動により、痛みが悪化することも特徴の一つです。吐き気、嘔吐を伴うことが多く、頭痛発作中は、感覚が過敏となって、普段は気にならないような光、音、においを不快に感じることもあります。発症のメカニズムとしては、脳神経の一つである三叉神経から過剰に放出される CGRP (カルシトニン遺伝子関連ペプチド) の関与が推定されています。また、20-40 歳代の女性に片頭痛は多くなってい



ますが、これは、女性ホルモンのエストロゲンの影響が大きいためと考えられています。月経前、月経中は、エストロゲンの血中濃度が低下し、片頭痛が起こりやすい傾向があります。

片頭痛の治療薬には、トリプタン系薬剤やアセトアミノフェンなどの鎮痛薬があり、吐き気、嘔吐に対しては、制吐薬が使われることもあります。予防薬としては、抗てんかん薬、抗うつ薬、β遮断薬、カルシウム拮抗薬がありますが、2020 年末には、CGRP (カルシトニン遺伝子関連ペプチド) を標的とした注射薬が、片頭痛の予防薬として承認されました。治療の新たな選択肢として注目されています。また、頭痛の予防には、生活習慣も大切です。まぶしい光、脱水、空腹、飲酒が、頭痛の引き金となることがあり、睡眠については、寝不足、寝過ぎのどちらでも、頭痛発作が起こりやすいとされています。

片頭痛持ちであると思っていなかったり、治療薬があることを知らずにあきらめている人も多いかもしれません。一度、医療機関で相談してみてください。

#### 今月の先生

富山市民病院  
副院長 脳神経内科部長  
医学博士  
林 茂