



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

片頭痛

2024年6月 衛生講話
産業医 長濱さつ絵

片頭痛発作の特徴

- 片側の頭痛が典型的ではあるが、40%は両側
- 拍動性（ドクンドクン）
- 中等度以上（寝込みたい）
- 体の動きで増悪
- 吐き気やおう吐
- 光や音に対する過敏



片頭痛の治療

- 比較的軽度の発作…アスピリンなどの非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）やアセトアミノフェン
- 発作時…スマトリプタンなどのトリプタン
- 予防薬…塩酸ロメリジンやバルプロ酸
- 分子標的療法…エムガルディ、アジヨビ、アイモビーグ



緊張型頭痛

- 頭痛は30分から7日間続く
- 夕方に症状が強くなる
- 圧迫されるような、締めつけられるような非拍動性の頭痛
- 多くは両側性
- 日常生活に支障が出ることはあっても寝込んでしまうようなことは少ない
- 原因…顎関節症、心理社会的ストレス、不安、うつ、筋性ストレス、鎮痛剤乱用
- 治療…NSAIDs、筋弛緩作用を合わせ持つ抗不安薬（エチゾラム、ジアゼパムなど）慢性緊張型頭痛では予防的に抗不安薬や抗うつ剤、筋弛緩剤（チザニジンなど）の併用



群発頭痛

- 片側の眼周囲～前頭部、側頭部にかけての激しい頭痛
- 数週から数ヶ月の期間に群発する
- 1回15分～180分、2日に1回～1日に8回（大部分は1日に1～3回）の発作が起こる
- 夜間、睡眠中に頭痛発作が起こりやすい
- 頭痛発作時には頭痛と同じ側に眼の充血や流涙などの症状を伴う
- 発作が起こらない寛解期がある（寛解期がないときもある）
- ほかの病気との鑑別診断が必要
- 20～30才代に多く、約85%は男性
- 頭痛時の治療…酸素吸入、スマトリプタンの皮下注射（自己注射キット）
- 群発頭痛の発作に通常の鎮痛剤は無効
- 予防療法…カルシウム拮抗薬（ベラパミル）やステロイド



薬物乱用頭痛（MOH）

動画内では言いそびれましたが、
土日だけ頭痛が起きる、
コーヒーが原因の頭痛もあります！

- 片頭痛のひとつ
 - 3カ月を超えて定期的に頭痛薬を過剰使用している患者で、月に15日以上発生する慢性の頭痛である。通常は片頭痛または緊張型頭痛の患者に発生する。治療は、過剰使用されている頭痛薬の中止、離脱症状の管理、および基礎にある頭痛を予防する薬剤の使用。
 - 薬剤を3カ月を超えて定期的に過剰使用している場合
 - エルゴタミン、トリプタン系薬剤もしくは複数の鎮痛薬を月に10日以上
 - アセトアミノフェン、アスピリン等の鎮痛薬を月に15日以上
- (MDSマニュアル プロフェッショナル版)



記載例

頭痛の程度
頭痛の程度を3段階で記載してください。

重 度
中程度
+ 軽 度

日常生活への影響度

何も手につかず、横にならなければならぬ。
仕事・学校・家事の進捗が通常の半分以下である。
+ 頭痛はあるが、日常生活に大きな支障はない。

日付	症状	頭痛の程度			MEMO (頭痛のタイプ、はとろ、前ぶれ、誘因など)
		午前	午後	夜	
10/13 (月)	痛	-	+	##	①前ぶれあり ②昨日の子供の運動会の疲れ?
10/14 (火)	痛	##	##	-	③(は) 食事が出てくると 寝込んで一日中寝ていた。
10/15 (水)	痛	+	##	+	外出しにこー一日中のみ しほけしほけはらばら。
10/16 (木)	痛	-	-	-	生理のあった時期 に薬を引いてください。
10/17 (金)	痛	-	-	-	一日の出来事や状態など をお書きください。
10/18 (土)	痛	-	-	-	飲んだ薬の効力と効果した数、 効果を記載してください。 効いたら○で囲む。 やや効いたら△をつける。
10/19 (日)	痛	-	-	-	

症状のマーク

①..... 脈打つ痛み (は)..... はき気
②..... 重い痛み (吐)..... 嘔吐

薬の記載の略称

パ..... パリアリン イ..... イミグラン
ゾ..... ゾーミグ レ..... レルパックス
マ..... マクサルト ア..... アマーシ

頭痛ダイアリー

頭痛ダイアリー

監修：埼玉精神神経センター／埼玉国際頭痛センター長
坂井文彦

日本頭痛学会のHPから
ダウンロード可能

この頭痛ダイアリーは複写式です。
切り離さずに2枚かさねてご記入ください。

ご清聴ありがとうございました