

その痛み、 本当に片頭痛？

— 年代別 チェックポイント —



らくわ健康教室って？

らくわ健康教室は、一般の方を対象に、医療や介護の専門家が健康に役立つ情報を分かりやすく解説する無料の講演会です。講演会（現在は休止中）に加えて、Webでの動画配信や紙面で病気の治療や予防、介護や健康保険・介護保険などについて発信しています。（後援：京都市・京都市教育委員会）

講師

洛和会丸太町病院
救急・総合診療科
医師 **黄 俊大**


 夢、そして誇り。この街で…
洛和会ヘルスケアシステム®
 洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院 洛和会音羽記念病院
 洛和会音羽リハビリテーション病院 洛和会東寺南病院

カフェイン中毒とカフェイン離脱

コーヒーも頭痛の原因になります。
 頭痛のパターンは2種類あり、摂取し過ぎてカフェイン中毒になったときと、急にやめてカフェイン離脱が起きたときです。
 カフェイン中毒になる基準ですが、1杯約180mgと仮定すると1日1杯～2杯までだとリラックス効果や集中力がUPする効果が期待できますが、3杯以上摂取すると、頭痛や動

悸などが出てくる場合があります。市販薬で無水カフェインというものが入った眠気覚まし剤もありますが、中毒リスクが高まるので用法容量を十分に守ってください。
 カフェイン離脱は、急にカフェイン摂取をやめると半日から1日ほどで頭痛・眠気、だるさやイライラなどを生じます。これは毎日コーヒー1杯からでも起こる可能性があります。

カフェイン中毒

カフェインの摂取容量によっては、頭痛や動悸などを引き起こす可能性があります。

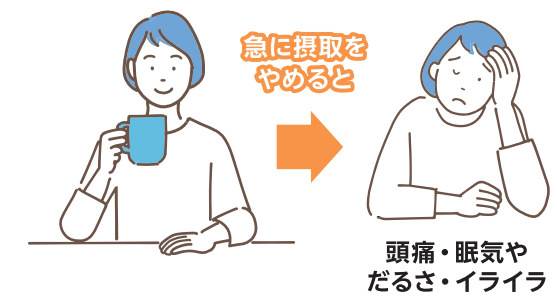


リラックス効果
集中力UP



頭痛・動機など
不快な症状

カフェイン離脱



エナジードリンクでも同様の症状の報告がありますのでご注意ください。

洛和会丸太町病院
救急・総合診療科

お問い合わせ

TEL 075(801)0351 (代)

後援

京都市・京都市教育委員会

編集・発行／洛和会企画広報部門 TEL：075（594）8488



はじめに

頭痛には原因の特定できない一次性頭痛、脳の異常など原因の特定できる二次性頭痛があります。50歳以上で最初に起きた頭痛は、脳卒中などの脳、疾患リスクが高いため、手遅れになる前に近くの医療機関へ是非ご相談ください。

慢性的な頭痛はほとんどが一次性頭痛です

片頭痛・筋緊張型頭痛などは一次性で、慢性的な頭痛はこれらがほとんどです。片頭痛は現れ方が多様で一言で説明するのは難しいですが、その中の「前兆のない片頭痛」は国際頭痛分類で細かく定義されています。簡単にまとめると日常生活に支障が出るほどのズキズキした痛み、吐き気、大きい音や強い光で痛みが増すが、3日以内には症状が治まるものです。

また、片頭痛は頭痛がないものやまひ症状の出るものなど、症状がさまざまなので、私たち医師も患者さんから症状を聞かないと、片頭痛かどうかは分からないと思っています。



頭痛の分類

一次性

片頭痛・緊張性頭痛・群発頭痛・神経痛など

二次性

くも膜下出血・脳梗塞・脳腫瘍・薬物乱用頭痛など

前兆のない片頭痛

診断基準

- A** B～Dを満たす発作が5回以上ある
- B** 頭痛発作の持続時間は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4つの特徴の少なくとも2項目を満たす
- ①片側性
 - ②拍動性
 - 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）により頭痛が憎悪する、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** ほかに最適なICHD-3の診断がない

出典：『国際頭痛分類第3版（ICHD-3）日本語版 1.1 前兆のない片頭痛』より一部抜粋

らくわ健康教室Web版で動画配信中。

気になる健康情報をYouTubeにて毎月更新しています。ぜひチャンネル登録を！

<http://www.rakuwa.or.jp/kenkoevent/rkk.html>



薬物乱用頭痛



薬物乱用頭痛の双方の治療が可能です。

早朝に出る頭痛

「片頭痛に悩まされている」と病院に来られて、全く違う原因ということも往々にしてあります。外来で多い症例のなかで「こういうことがある人はこの疾患では？」というものに「早朝に出る頭痛」があります。

早朝に出る頭痛の原因は性別や年齢により違います

若年男性

▶二日酔い頭痛

- ✓チェックポイント
- ☐ よくお酒を飲む

2種類ある二日酔い頭痛

アルコール誘発頭痛は、発生するタイミングが2種類あります。

即時型

アルコール摂取後数時間以内ですぐに頭痛が出るもので、摂取直後に発生する方もまれにいます。

遅延型

摂取から半日後くらいに発生し3日以内に消失します。

どちらも片頭痛もちの方はごく少量でも誘発されます。お酒の種類では赤ワインは白ワインやビールとよりも誘発しやすいといわれています。

中年男性

▶睡眠時無呼吸症候群

- ✓チェックポイント
- ☐ 日中、眠気や倦怠感がある
 - ☐ いびきをかく

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は高血圧などの原因にも

SASも早朝の頭痛を引き起こします。肥満の中年男性に多いですが、そもそも日本人は骨格的に気道が狭くなりやすいといわれています。SASは若年性高血圧や日中の眠気・倦怠感、いびきも引き起こします。



こんな症状は要注意！

▶頭蓋内疾患

50歳を超えて最初に経験する頭痛や、いつもと明らかに違う症状の頭痛が現れたときは危険な頭蓋内疾患の可能性が高いので、近くの救急病院を受診してください。

中年女性

▶薬物乱用頭痛

- ✓チェックポイント
- ☐ 市販の鎮痛薬を使用している

薬物乱用頭痛の原因は総合鎮痛薬

薬物中毒のように聞こえますが、そうではありません。薬局で処方せんなしで購入できる鎮痛薬の多くは総合鎮痛薬といわれ、いろいろな鎮痛薬が入っており、度々薬物乱用頭痛を起こします。

総合鎮痛薬であれば3日に1回服用しているだけでも引き起こす可能性があります。病院を受診せずに市販の鎮痛薬で頭痛を誤魔化しているうちに、どんどん頻度が増え悪化することがあります。

鎮痛剤に頼りたい場合は頭痛予防薬というものがあります。頭痛の頻度自体を減らし、通常の頭痛と薬物乱用頭痛の双方の治療が可能です。