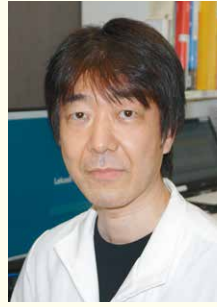


健康通信

つらい頭痛に悩まされていませんか？ あきらめない片頭痛治療



脳神経外科部長

加藤 文典

片頭痛は身近な頭痛です

その名称は頭の片側が痛むことに由来しますが、両側が痛んだり後頭部が重くなったりする症状の方もいらっしゃいます。ちなみに医学的には「偏頭痛」ではなく「片頭痛」と書きます。

頭痛は数時間から数日続き、吐き気や嘔吐、光や音がつらいなどの症状を伴うことがあります。日常動作で症状が悪化するために仕事や家事が手につかない、学校や仕事に行けないなど、日常生活に支障をきたすことが特徴です。2〜3割の方は頭痛の前兆（視界にギザギザした光のようなものが広がる、顔手足のしびれが出る・力が抜ける、言葉が出にくくなるなど）を自覚

することもあります。

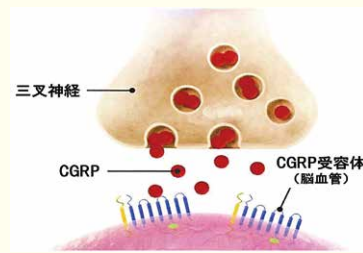
日本人の1割近くが片頭痛で悩んでいると言われていますが、近年、頭痛の診断基準が見直されたために片頭痛と診断される人は増えています。以前は肩こりが原因と考えられた頭痛が現在の基準では片頭痛と診断されることもあり、実は多くの頭痛が片頭痛に関連しているとも言われています。

片頭痛の原因が解明されつつあります

片頭痛の発生メカニズムは諸説ありますが、脳内の血管周囲に分布している三叉神経がストレスで刺激されるとCGRPと呼ばれる物質が放出され、受容体に作用し脳血管が拡張して

痛みを感じるといふ三叉神経血管説が有力です(図)。CGRPは本来、脳血流を維持するために働く重要な物質なのですが、片頭痛の脳は体や環境のちょっとした変化でも敏感に反応し、必要以上に

CGRPを放出してしまいます。最近はこのCGRPをターゲットとした片頭痛治療薬が続々と開発されています。



その人にあった片頭痛の治療を

睡眠不足・過多、アルコールやチョコレート摂取など頭痛が起きるパターンがある方は、それらを避けるだけでも治療になります。原因は人それぞれ異なるため、頭痛が起きないものを避ける必要はありません。

頭痛の程度が軽く、頻度が低い場合は発作時の痛み止めで良いのですが、市販薬で効果を感じない方には片頭痛に特化した薬の処方を行います。た

だし連日のように痛み止めを沢山飲むと、薬物使用過多による頭痛が起きてしまうので要注意です。

片頭痛発作頻度が高い方は予防療法が主体になり、頭痛で日常生活が制限される日を減らすことを目標にします。多くの予防薬がありますが、三叉神経血管説で説明しましたCGRPの働きを正常化する注射薬が2021年より使用できるようになり、安全で良好な効果を発揮しています。特殊な薬ですので現在は限られた医師しか使用できませんが、当院では対応可能です。

片頭痛患者の約7割は市販の鎮痛薬などで我慢しているとされています。残念ながら世間の片頭痛への理解度も低く、家庭や学校や職場では「たかが頭痛で」という偏見も多いのが現状です。適切な治療を受けることにより日常生活が楽になる可能性が高いため、頭痛でお困りの方はぜひとも医師にご相談ください。