

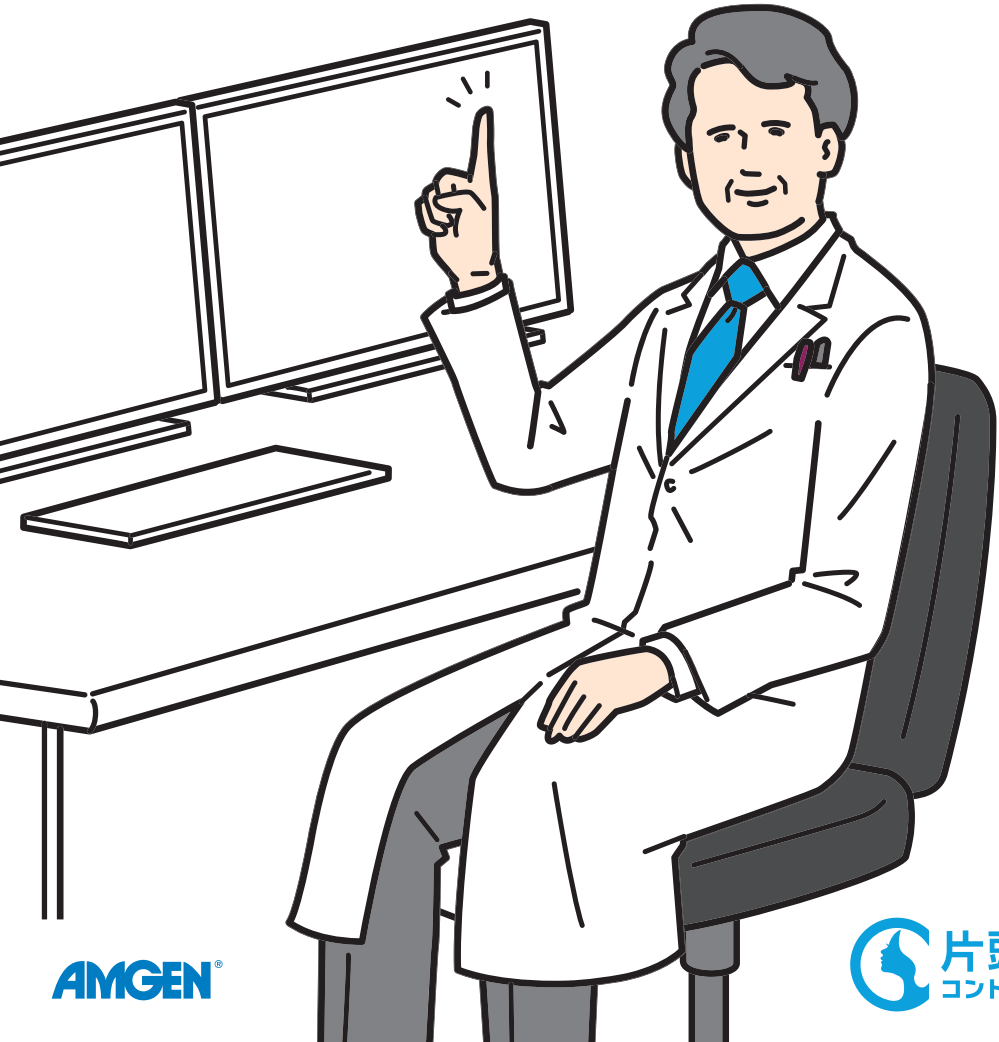
片頭痛の患者さんへ

片頭痛コントロールのための 重症度チェックと適切な治療

監修

富永病院 副院長/富永クリニック 院長

竹島 多賀夫 先生



片頭痛をコントロールするためには、 家族や周囲の方の 理解や協力が大切です

富永病院 副院長/富永クリニック 院長
竹島 多賀夫 先生

片頭痛は、ズキンズキンと頭が痛み、吐き気がしたり、光や音に敏感になったりするのが特徴で、多くの人を悩ませる脳神経の病気です。

仕事や家事、勉強がはかどらなかつたり、自分の趣味の時間を楽しめなくなったり、外出することをためらったりと、片頭痛は日常生活にさまざまな支障をきたします。

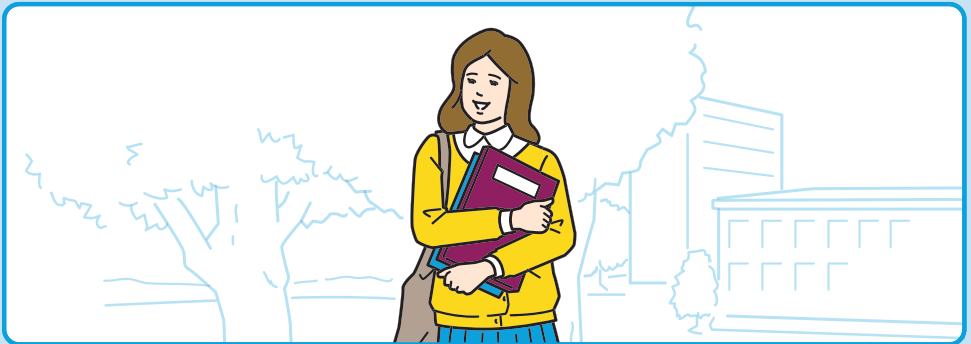
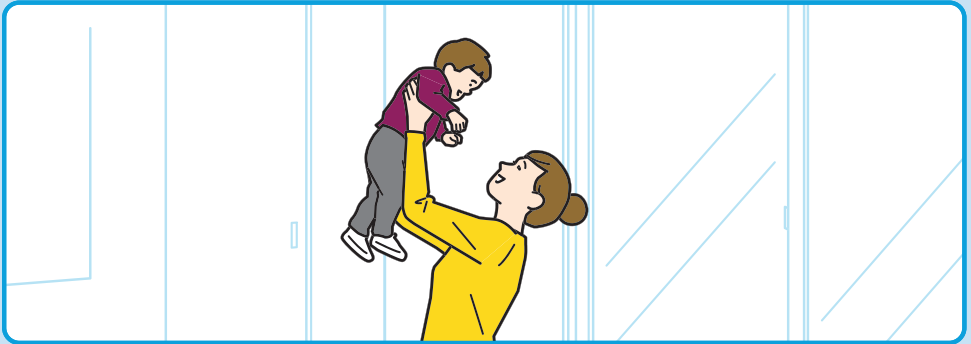
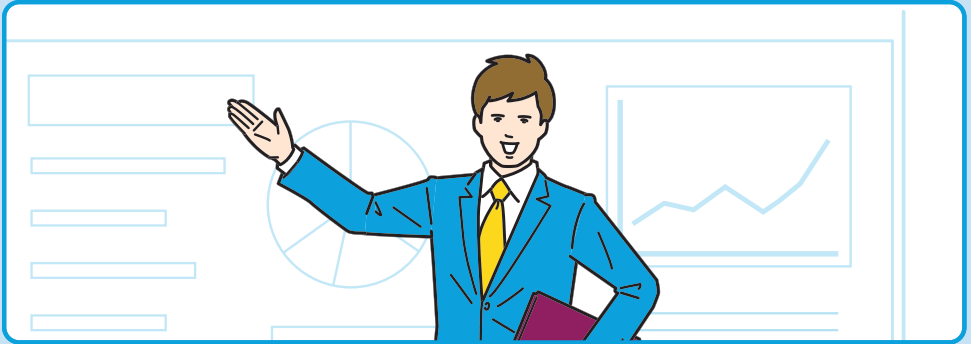
さらに、痛みによって無口になったり、笑顔が減ったりすることや、片頭痛がつかなくてもそれが理由では会社を休めない、といったストレスを抱えている人もいるかもしれません。

片頭痛の患者さんは、症状だけでなく、心理的にも大きな負担を抱えているといえるのです。

片頭痛についてお医者さんに相談することに加えて、ひとりで悩まず家族や周囲の方とも話をして、理解や協力をしてもらうことも重要です。

家族や周囲の方も、話を聞いてあげて、どのようなことに困っているのか、どのような助けが必要なのかを、片頭痛でお困りの患者さんと一緒に考えましょう。

片頭痛をコントロールするためには、治療とともに、家族や周囲の方の理解や協力が、とても大切なのです。



頭痛の種類

頭痛にはさまざまな種類があり、それぞれ特徴が異なります。

一次性頭痛

他の病気などの原因がなく、頭痛そのものが病気というもの

一次性頭痛の種類	主な特徴
片頭痛	<ul style="list-style-type: none">● 頭の片側(時に両側)に「ズキンズキン」と脈を打つような痛み● 光や音を煩わしく感じたり、吐き気を伴うことが多い● 誘発や悪化にはさまざまな因子が関係する● 20～40代の女性に多くみられる● 頭痛が始まる直前あるいは同時期に「前兆」が起こるタイプもある
緊張型頭痛	<ul style="list-style-type: none">● 頭の両側に締め付けられるような痛み● 一次性頭痛の中で最も多い
三叉神経・自律神経性頭痛	<ul style="list-style-type: none">● 片側の目の周囲や上部、または側頭部にひどい痛み● 痛みと同じ側に涙が出たり、充血や鼻水・鼻づまりなどを伴う● 中でも群発頭痛では、数週間から数カ月わたって痛みが毎日のように繰り返し生じる● 群発頭痛は20～40代で発症することが多く、男性に多くみられる

二次性頭痛

くも膜下出血や頭部の外傷や手術などによる傷など、何らかの病気や頭部の傷が原因で起こる頭痛

片頭痛の種類

片頭痛には、前兆のない片頭痛、前兆のある片頭痛、慢性片頭痛があります。

片頭痛の種類

片頭痛の種類	主な特徴
前兆のない片頭痛	<ul style="list-style-type: none">● 頭痛発作が繰り返し起こる● 頭痛発作が4～72時間続く● 痛みの強さは中等度～重度● 片側性に頭痛発作が起こる● ズキンズキンと脈打つような拍動性の痛み● 日常的な動作によって頭痛が悪化する● 頭痛に伴って以下のような症状が起こる場合がある 吐き気、嘔吐、光や音に過敏になり不快に感じる
前兆のある片頭痛	<ul style="list-style-type: none">● 頭痛発作の直前か同時に前兆が起こる● 前兆の症状は通常5分以上かけて徐々に進展する● 前兆の持続時間は5～60分
慢性片頭痛	<ul style="list-style-type: none">● 頭痛が月に15日以上頻度で3カ月を超えて起こる

頭痛発作の前兆として起こる症状の例

視覚症状：きらきらした光・点・線が見える／視野の一部が見えなくなる
(閃輝暗点/暗点)

感覚症状：体にチクチク感が広がる／感覚が鈍くなる

言語症状：一時的に言葉がうまく話せなくなる

片頭痛とは？

ズキンズキンと痛む片頭痛は、多くの人を悩ませる病気です。

日本人の8.4%の方が片頭痛に悩まされているといわれており、患者さんの数は男性に比べて女性で3.6倍多く、特に20～40代の女性が多いことが知られています。

日本における片頭痛患者さんの数

男性



女性



男性に比べて3.6倍多い

定期的に医療機関を受診している方は少なく、
ひとりでがまんしている方も少なくありません。

片頭痛が起こるしくみ

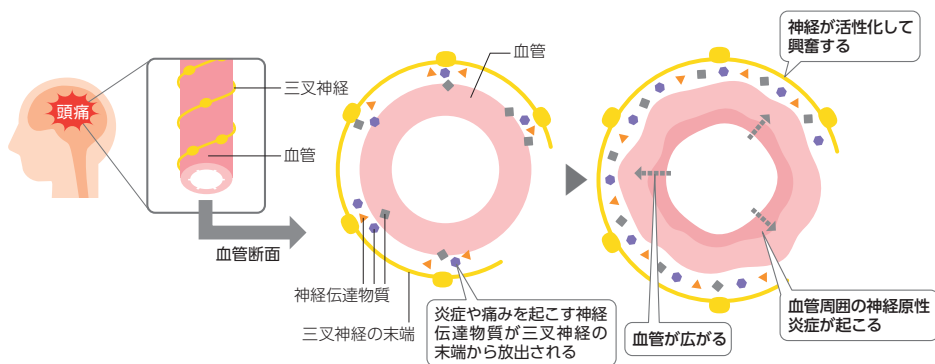
片頭痛の原因はまだはっきりとはわかっていませんが、神経から神経へと信号を伝える「神経伝達物質」が、関与していることがわかってきました。

片頭痛が起こるしくみ

以下のような変化が生じることにより、片頭痛が起こると考えられています。

- 炎症や痛みを起こす
神経伝達物質が放出される
- 脳の血管が広がる
- 血管や神経に炎症が起こる
- 神経が活性化して興奮する

炎症の刺激により
興奮が発生し「痛み」として
神経から脳に伝わる



片頭痛発作の痛みへの関与がわかっている 主な神経伝達物質

- カルシトニン遺伝子関連ペプチド (CGRP)
- サブスタンスP
- ニューロキニンA など

片頭痛の生活への影響

片頭痛は、患者さんの日常生活にさまざまな支障を与える可能性があります。

片頭痛による日常生活への影響

日常生活上の支障



痛みが治まった後も生活に支障がある¹⁾

48.6%

仕事への影響



仕事の効率が上がらない¹⁾

60.0%

精神的な負担



次の発作が恐ろしくて不安¹⁾

40.7%

家族との関係性



家族に片頭痛のつらさを
わかってもらえずつらい²⁾

配偶者 29.8%
子供 47.7%

**片頭痛はひとりではまんせず、
早めに対処することが大切です**

対象・方法¹⁾: 米国の片頭痛患者1,101名を対象に、片頭痛による日常生活への影響、職業生活への影響、精神的負担などについてオンライン調査を行った。

対象・方法²⁾: 米国の片頭痛患者(配偶者がいる片頭痛患者4,022名とそのうち子供をもつ2,275名の患者)を対象に、患者とその家族に対し片頭痛が及ぼす影響について調査を行った。

1) Gibbs SN et al. Headache 2020; 60(7): 1351-1364
2) Buse DC et al. Mayo Clin Proc 2016; 91(5): 596-611

片頭痛発作が起こりやすくなる誘因

片頭痛の誘発や悪化には、さまざまな因子が関連しています。片頭痛を起こしやすい状況を避けたり、生活習慣や食生活などを整えたりすることで、生活への支障が生じるのを防ぐことができる可能性があります。

片頭痛発作の誘因

精神的な誘因

- ストレス
- 精神的緊張、緊張からの解放
- 過労
- 睡眠不足、寝すぎ



身体的な誘因

- 月経周期



環境的な誘因

- 天候の変化
- 温度差
- 頻回の旅行
- におい



食生活上の誘因

- 空腹、食事を抜くこと
- アルコール



あなたの片頭痛の重症度を確認しましょう

1. あなたの片頭痛について確認しましょう

以下の質問に回答して、あなたの片頭痛の重症度を確認しましょう。

- 質問1：日常生活に支障を与える頭痛や、痛み止めのお薬を服用する必要がある頭痛は、ひと月あたり何日ありましたか？

①月に1～5日 ②月に6～7日 ③月に8～14日 ④月に15日以上

⇒質問1の回答を右ページの図の横軸「ひと月あたりに頭痛が起こる日数」にあてはめてください。

- 質問2：頭痛に関する6つの項目について、あなたが感じていることを5つの選択肢から選んでください。

HIT-6™ あなたの頭痛についてのアンケート

このアンケートは、頭痛のせいで、あなたがどのように感じているか、また、どのようなことに支障をきたしているかを、正確に表現し伝えることをお手伝いするために作られました。

次のそれぞれの質問について、もっともあてはまるものに1つだけチェックをつけてください。

	全くない	ほとんどない	時々ある	しばしばある	いつもそうだ
1. 頭が痛いとき、痛みがひどいことがどれくらいありますか？					
2. 頭痛のせいで、日常生活に支障が出る場合がありますか？ (例えば、家事、仕事、学校生活、人付き合いなど)					
3. 頭が痛いとき、横になりたくなる場合がありますか？					
4. この4週間に、頭痛のせいで疲れてしまって、仕事やいつもの活動ができないことがありましたか？					
5. この4週間に、頭痛のせいで、うんざりしたりいらいらしたりしたことがありましたか？					
6. この4週間に、頭痛のせいで、仕事や日常生活の場で集中できないことがありましたか？					

HIT-6™ (Headache Impact Test™) © 2000, 2014 QualityMetric Incorporated and the GlaxoSmithKline Group of Companies. All rights reserved.
HIT-6™ Japan (Japanese) Version

6点

8点

10点

11点

13点

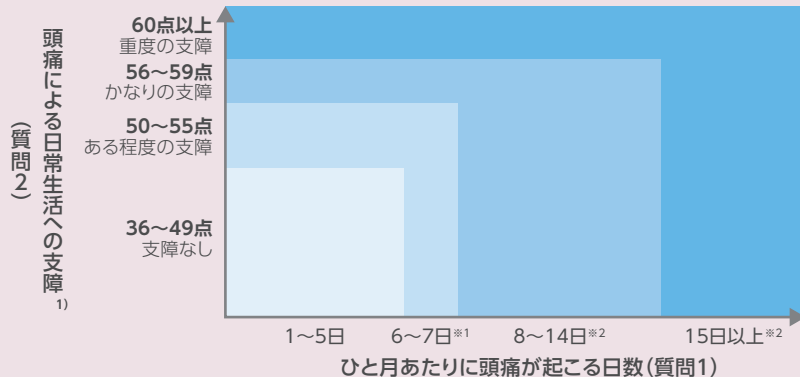
合計

点





「チェックがついたマスの点数をすべて合計した点数を記入してください」

⇒質問2の回答から合計点数を算出し、右ページの図の縦軸「頭痛による日常生活への支障」にあてはめてください。

2. 1の回答をもとに、あなたの片頭痛の重症度を確認しましょう



予防治療の推奨度^{※1)}

- | | |
|---|---|
|  予防治療がとて強く勧められます |  予防治療が強く勧められます |
|  予防治療が勧められます |  予防治療は勧められません |

※1 片頭痛発作が月に2回以上あるいは生活に支障をきたす頭痛が月に3日以上ある患者さん、または急性期治療のみでは日常生活に支障がある患者さんでは、予防療法(予防治療ともいいます)を検討することが勧められています²⁾。

※2 頭痛(緊張型または片頭痛、あるいはその両方)が月に15日以上の頻度で3カ月を超えて続き、そのうち月に8日以上頭痛が片頭痛の特徴をもつ場合、慢性片頭痛と診断されることがあります^{3,4)}。

片頭痛が月に2回以上あるいは生活に支障をきたす頭痛が月に3日以上ある患者さんは、日常生活に支障をきたしている可能性があります。

この結果をもとに、p.12~15の内容を見て、あなたに合った片頭痛の治療や予防について医師に相談しましょう。

1) 坂井文彦ほか、臨床医薬 2004;20:1045-1054

2) 「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会編、日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修、頭痛の診療ガイドライン2021、pp.194-196、東京、医学書院、2021

3) 「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会編、日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修、頭痛の診療ガイドライン2021、pp.122-124、東京、医学書院、2021

4) 日本頭痛学会・国際頭痛分類委員会訳、国際頭痛分類 第3版(ICHD-3)、pp.10、医学書院、2018

片頭痛の痛みを止める「急性期治療」

片頭痛の発作が起こったときの対処法として「急性期治療」があります。急性期治療では、患者さんの片頭痛の重症度に応じて治療が行われます。

急性期治療について¹⁾

- 片頭痛の重症度に応じた治療が勧められています。
- 片頭痛発作を確実に速やかに消失させることにより、日常生活への支障を減らすことを目指します。

片頭痛発作治療のためのお薬の種類²⁾

- ✓ 解熱鎮痛薬
- ✓ 非ステロイド系消炎鎮痛薬 (NSAIDs)
- ✓ 頭痛治療薬
- ✓ 5-HT_{1B/1D}受容体作動型片頭痛治療薬

急性期治療薬の使用過多により新たな頭痛が起こることがあります。お薬をのんでも頭痛がよくなり、または痛みが強くなるような場合には、医師に相談しましょう。

1) 「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会編、日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修、頭痛の診療ガイドライン2021、pp.141-145、東京、医学書院、2021
2) 「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会編、日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修、頭痛の診療ガイドライン2021、pp.135、東京、医学書院、2021 を参考に作成

片頭痛の痛みを 前もって抑える「予防治療」

片頭痛の治療には、痛みを止める「急性期治療」のほかに、痛みが生じるのを前もって抑える「予防治療」があります。

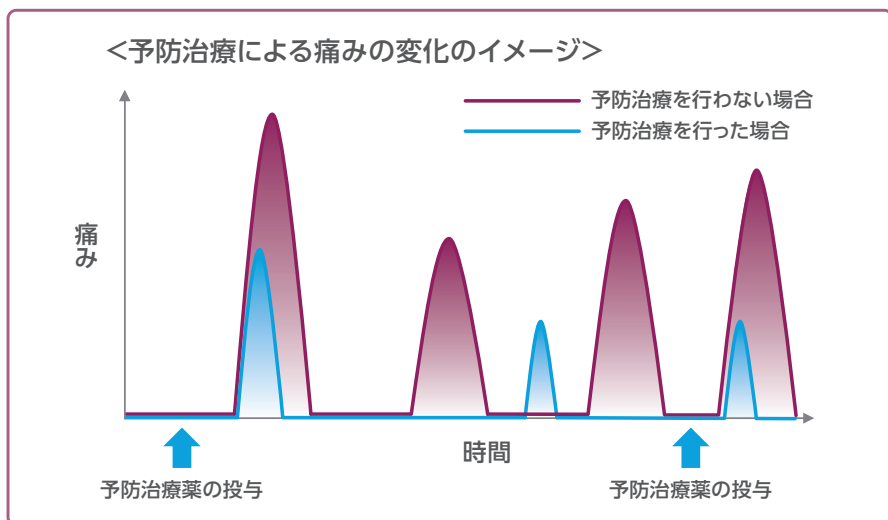
頭痛の回数が多い方や、生活への支障度が高い方には、予防治療で片頭痛をコントロールすることが勧められます。

予防治療により、「また痛くなるかもしれない」という不安を和らげることができる可能性があります。

予防治療の目的¹⁾

- ①発作の回数、重症度と頭痛持続時間を減らすこと
- ②急性期治療薬の効き方を改善させること
- ③生活への支障を減らすこと

予防治療による痛みの変化²⁾



1)「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会編、日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修。頭痛の診療ガイドライン2021。pp.202-206、東京、医学書院、2021

2)「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会編、日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修。頭痛の診療ガイドライン2021。pp.194-196、東京、医学書院、2021を参考に作成

片頭痛の予防治療薬

片頭痛の予防治療薬にはさまざまな種類があり、一人ひとりの病状に合った治療が選ばれます。医師との相談のもと、あなたの希望やライフスタイルにぴったり合ったお薬で、片頭痛コントロールをはじめましょう。

片頭痛の予防治療のためのお薬の種類

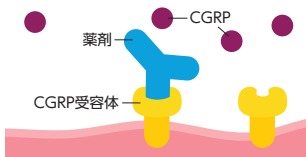
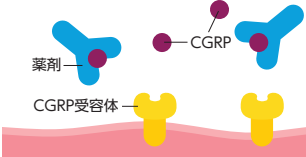
剤形	お薬の種類	特徴
内服薬	抗てんかん薬	神経の興奮を抑えます
	抗うつ薬	
	β 遮断薬	主に血圧を調整するために使われますが、片頭痛発作を予防する効果も認められています
	カルシウム(Ca)拮抗薬	
注射薬	カルシトニン遺伝子関連ペプチド(CGRP)阻害薬	片頭痛の原因物質であるCGRPの働きを抑えます



片頭痛の原因物質の働きを抑える CGRP阻害薬

片頭痛の原因物質であるカルシトニン遺伝子関連ペプチド(CGRP)の働きを抑える「CGRP阻害薬」は、片頭痛の予防専用設計されたはじめてのお薬です。

片頭痛の原因物質の働きを抑える予防治療薬のまとめ

期待できる効果	片頭痛発作の発症を抑える(片頭痛の予防)	
お薬の働き (イメージ図)	 <p>原因物質CGRPの受容体の働きを抑える薬剤</p>	 <p>原因物質CGRPの働きを抑える薬剤</p>
投与方法※1	皮下注射 投与方法／投与スケジュール	
薬剤費※2	円／月	

※1 投与方法は薬剤によって異なることがあります。

※2 各薬剤の薬剤費(単位薬価)については、医師にご相談ください。

あなたに適した片頭痛の予防治療により、片頭痛をコントロールして、片頭痛のない

予防治療を行うことで、これまで片頭痛に悩まされてきた時間を「楽しむ時間」にできる可能性があります。片頭痛をコントロールすることで取り戻せることやかなえたいことについて、ぜひ考えてみてください。



生活を目指しましょう



片頭痛の患者さん向け サポート情報のご案内

■ ウェブサイト

片頭痛コントロール(<https://henzutsu.net/>)

片頭痛の患者さん向けに、片頭痛の情報、生活のコツ、患者さんの体験談などをご紹介します



■ LINEコンテンツ

片頭痛@LINEヘルスケア (アカウントID:@002zivqi)

片頭痛の患者さん向けに、LINE上でご利用いただける症状チェック、病院検索などのコンテンツをご用意しています

コンテンツ監修：一般社団法人 日本頭痛学会

公式アカウント運用：LINEヘルスケア株式会社

コンテンツ提供：LINEヘルスケア株式会社、アムジェン株式会社

「LINE」および「LINEヘルスケア」はLINE株式会社の登録商標です。

