

# 薬の伝言板 片頭痛



No.295 2022年6月  
丸子中央病院 薬局

慢性頭痛で悩んでいる方は多くいます。頭痛の原因はさまざまあり、痛みの強さや場所、持続時間など、症状も患者さんごとに異なります。

頭痛は、原因となる疾患がなく頭痛自体が病気である「一次性頭痛」と、何らかの原因疾患により起こる「二次性頭痛」の2つに分けられます。多くは一次性頭痛であり、主に片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。一方、二次性頭痛には、くも膜下出血など命に関わるものもあり注意が必要です。

今回はその中でも「片頭痛」についてお話したいと思います。

## 片頭痛とは…

頭の片側または両側のこめかみ付近がズキンズキンと脈打つような痛みが繰り返し起こります。月に1~2回や、週に1~2回の頻度で起こり、いったん痛み出すと寝込んでしまう、普段どおりに家事や仕事ができないなど、多くの方が日常生活に支障をきたします。歩いたり階段を上がるなど、身体を動かすことで痛みが悪化します。吐き気や嘔吐を伴うことが多く、普段はなんでもないような光や音に対して過敏になるといった症状がみられることもあります。女性に多く、中でも30歳から40歳代女性に多くみられます。



## 片頭痛の予兆

片頭痛発作は、予兆期・前兆期・頭痛期・回復期と時間とともに経過します。

だるい、気分がよくない、イライラする、集中できない、食欲が通常以上に出る、体がむくむ、首や肩がこる、眠気を感じる、あくび、といった症状が起こり、その数時間後に頭痛が起こる「**予兆**」を自覚する人もいます。

## 片頭痛の前兆

予兆のあと、頭痛が始まる直前または同時期に、「**前兆**」が起きる方がいます。前兆の代表的なものとして「閃輝暗点(せんきあんてん):目の前で光がチカチカする、視野の一部にギザギザしたものがあらわれる、視野の一部が欠ける、など」とよばれる症状があります。そのほか、手足がしびれる、しゃべりにくくなる、めまいがするといった症状などもみられることがあります。

## 片頭痛治療に用いる薬剤



発作を抑える薬	
トリプタン系	スマトリプタン(イミグラン®) ※飲み薬の他に点鼻薬もあります。
NSAIDs	ロキソプロフェン(ロキソニン®)
アセトアミノフェン(カロナール®)	など
発作を予防する薬	
β 遮断薬	プロプラノロール(インデラル®)
抗てんかん薬	バルプロ酸(デパケン®)
カルシウム拮抗薬	ロメリジン(ミグシス®)
抗 CGRP 抗体薬	フレマネズマブ(アジヨビ®) エレヌマブ(アイモビーグ®) ※注射薬です。
	など

## 薬以外の対策

### 片頭痛が起きているとき…

- 暗い静かな部屋で横になる、痛むところを冷やす
- 睡眠をとる
- コーヒーや紅茶を飲む(※飲みすぎると痛みが強くなることもあります。)

### 頭痛を起こさないようにするために…

- 毎日規則正しい睡眠パターンで生活(寝すぎ・寝不足を避ける)
- 食事習慣の改善
- 生活環境の改善(ストレス、明るすぎる照明、スマートフォンからのブルーライト、大きな音、急激な温度変化など、頭痛が始まるきっかけとなるような刺激は、日常の生活でなるべく避ける)

頭痛は脳疾患が原因で起こったり、そのリスクが高くなった時点で起こることもあります。慢性的に頭痛がある方も、「いつもと違う」感じがしたら病院へ相談しましょう。  
これまで経験したことのないような強い頭痛が突然現れたり、手足の麻痺やしびれ・痙攣、激しい嘔吐、高熱などを伴う場合などは、すぐに病院を受診しましょう。

