

## 「片頭痛の診断と治療」

健康つやま21を見て下さっている皆様、ありがとうございます。  
このたびは、片頭痛の診断と治療についてお伝えできればと思います。



片頭痛の有病率は10%前後とされています。

頭痛は1次性と2次に分けられます。片頭痛は1次性ですが、2次性(原因がある頭痛)を見逃さないことが大変重要です。2次性頭痛を疑う場合については下記表1を参考にしてください。

<表1> 2次性頭痛を疑う場合

①	突然発症
②	今までに経験したことがない頭痛
③	いつもと様子が異なる頭痛
④	頻度と程度が増していく頭痛
⑤	50歳以降に初発の頭痛
⑥	がんや免疫不全の病態を有する患者さんの頭痛
⑦	精神症状を有する患者さんの頭痛
⑧	神経脱落症状を有する頭痛
⑨	発熱・項部硬直・髄膜刺激症状を有する頭痛

①～④は「性状」から、⑤～⑧は「危険因子」から、⑨は「随伴症状や身体所見」から、2次性の頭痛を疑います。

診断は下記のステップで行われます。

### ステップ①

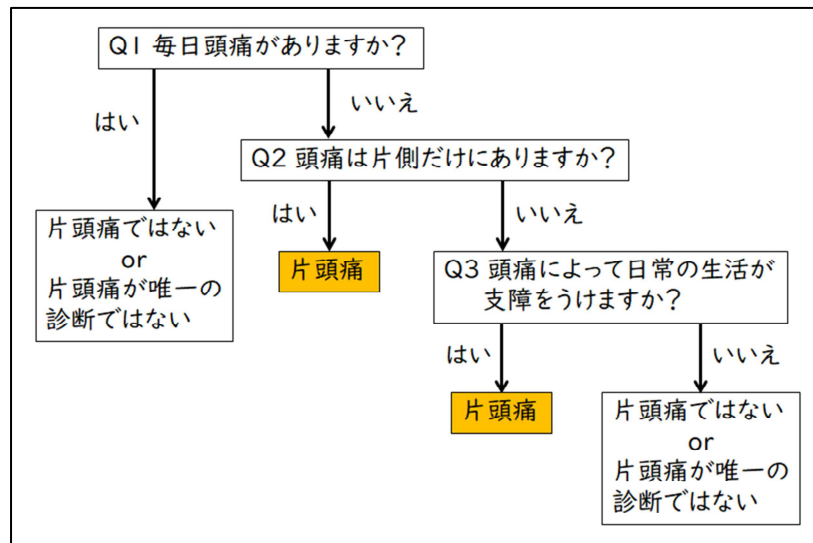
2次性頭痛・危険な頭痛(例:クモ膜下出血などの頭蓋内病変による)の除外をまず行います。(主に急性頭痛)先に挙げた2次性頭痛を疑うべき項目(表1)に当てはまる場合には緊急の対応が必要となることが多いですので、救急外来を受診しましょう。

### ステップ②

片頭痛の特徴を捉えつつ診断を正確に行う必要がありますが、図1のような簡易アルゴリズムを利用することで、ある程度の正確性をもって診断を行うこともできます。



図1 片頭痛の簡易診断アルゴリズム



Pryse-Phillips W, Aube M, Gawel M, et al: A headache diagnosis project. Headache 2002;42(8): 7280737 より

次に、片頭痛の治療についてお伝えします。

治療は大きく分けて、薬物療法と非薬物療法(薬を使用しない)があります。

まず薬物療法には、急性期治療と慢性期治療があります。

#### <急性期治療>

頭痛発作時は

- ①アセトアミノフェン(カロナールなど)
- ②NSAIDs(Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs: 非ステロイド抗炎症薬)(ロキソニンなど)
- ③トリプタン製剤(イミグラン、マクサルトなど)
- ④エルゴタミン製剤(クリアミンなど)
- ⑤制吐剤(ナウゼリン、プリンペランなど)



が用いられます。

③トリプタン製剤は頭痛が出現始めた初期に服用するとよいと言われています。前兆期や頭痛の極期の服用ではその効果が発揮されないため、注意が必要です。

①アセトアミノフェンや②NSAIDsは症状が軽度～中等度で有効です。

⑤制吐剤と①～④の併用がその効果を強くするとされており、併用が推奨されます。嘔気がない時も使用してみましょう。

④エルゴタミン製剤は、③トリプタン製剤で改善が乏しい場合に使用しますが、妊娠・授乳中には使用できませんので注意しましょう。

### <慢性期治療>

予防療は、「片頭痛発作が月 2 回以上」 or 「生活に支障をきたす頭痛が月 3 日以上」あるような場合に検討されます。

- ①β遮断薬(プロプラノロールなど)
- ②抗てんかん薬(バルプロ酸など)
- ③抗うつ薬(アミトリプチンなど)
- ④Ca拮抗薬(ロメリジンなど)
- ⑤アンギオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬およびアンギオテンシンII受容体拮抗薬(ARB)
- ⑥カルシトニン遺伝子関連ペプチド(CGRP)関連薬剤が用いられます。

予防効果の発現には、数か月かかるために、特に副作用などなければゆっくり増量して2~3か月後に判定することが望ましいとされています。

次に非薬物療法もあります。

#### **誘発因子に目を向けて取り除く**

- ①精神的因子(ストレス、ストレスからの開放、疲れ、睡眠)
- ②月経周期
- ③環境因子(天候の変化、温度差、におい、音、光)
- ④ライフスタイル因子(運動、欠食、旅行)
- ⑤食事性因子(空腹、脱水、アルコール、特定の食品[カフェイン、食品添加物])  
などがあります。

②や③は自分の力では変えることはできないと思いますので、それらの影響を受ける可能性がある場合は予定を詰め込みすぎないようにしたり、なるべくゆっくり過ごすようにしたりしてみましょう。そうすることで、全く対策をせずに過ごすよりは症状が和らぐ可能性があります。**要因は1つではなく、複合的になっている場合が多いので、できるところを少しずつ整えて、なるべく良い状態を保つという視点が大切です。**

色々記載させて頂きましたが、**慢性的に「日常生活に支障が出るレベルの頭痛(嘔気を伴うことが多い)」に悩まれている方は「片頭痛」の可能性が高いと思われます。**

日常生活を整えたり、市販薬を内服したりしていても、なかなか改善乏しい場合は、一度かかりつけの医院でご相談されてみてくださいね。

津山ファミリークリニック/岡山家庭医療センター  
医師 辻川 衆宏(つじかわ くにひろ)

お問い合わせ先:津山市こども保健部健康増進課  
TEL0868-32-2069