

みんなの健康ラジオ

『その頭痛大丈夫ですか？』

(2018年5月10日放送)

横浜市医師会

プライマリ・ケア医会

横浜市立大学附属病院

太田光泰

よくある頭痛

- 片頭痛
- 緊張型頭痛
- 薬物乱用頭痛
- カフェイン離脱頭痛
- うつ病

片頭痛（医師が診断すべき病名）

- ◆あらゆる感覚が過敏になり、寝込んでしまう頭痛
 - まぶしさが気になる
 - 音が気になる
 - 匂いが気になる
 - 動くと頭痛が悪化するので、寝込んでしまう。
- ◆片側とは限らない
- ◆悪心、嘔吐を伴う
- ◆前駆症状：なまあくび など
- ◆前兆を伴うことがある：目の前にギザギザしたものが見える。
- ◆チョコレート、チーズ、赤ワイン、寝不足、ストレスが誘因
 - ◆ストレスから解放されたときにも起こりやすい。
- ◆片頭痛発作を予防する薬がある⇒医師の処方
- ◆片頭痛用の薬がある⇒医師の処方

selves through the usual round of work and play, a degree
ness and a desire for rest are characteristic of severe
migraine. A vascular headache, exquisitely sensitive to
head may in itself enforce rest, but we must not
only, or even the chief, mechanism at work. Many patients
during an attack and exhibit diminished tone of skeletal
muscles, depressed, and such activities and
drowsy.

The relation of sleep to the attack is complex and fur-
one, and we will have to touch upon it in many
contexts; the relation of sleep to the attack in the
migraine (migraine) is not classical migraine, the ten-
migraines of the classical type occur during sleep, and their
relation to the attack is not clear. At this point we
attention to the relation of sleep to the attack in the
of intense drowsiness, which is a common
the occasional absence of sleep of unusual
and the typical protracted sleep in which many attacks
natural termination.

Nowhere in the literature can we find more vivid and
descriptions of migrainous stupor than in Living's monogr

緊張型頭痛

- ◆吐き気や嘔吐は伴わない。
- ◆動いても悪化せず、寝込んでしまうことはない。
- ◆軽い運動、入浴、飲酒などで改善。



薬物や嗜好品による頭痛

◆鎮痛剤依存性頭痛

- 「痛み止め」を月に15回以上内服すると、痛み止めがきれると頭痛がおこる。

◆カフェイン依存性頭痛（カフェイン摂取量 \geq 200mg）

- カフェインが多く含まれる飲料を常用していると、カフェイン摂取がない場合に24時間以内に頭痛が発生する。
 - コーヒー 1杯 70-150mg
 - 緑茶 1杯 50-100mg
 - 紅茶 1杯 30-50mg
 - ドリンク剤 1本 50-150mg (1本あたりの量が多いほど高含量)



実は意外な病気が隠れていることも

◆半年以上続く頭痛で

- 気分がすぐれない。
- ものごとが楽しめない。
- 午前中調子が悪いが、午後は少し調子が良い。
- 食欲がない
- 夜中に途中で目が覚めて、その後眠れない。
- やる気が起きない。

影に**うつ病**が隠れていることもあります。
かかりつけ医に相談しましょう。

