

頭痛・片頭痛：理解と対策のガイドブック

診断のヒントから最新の治療法まで



痛みは「見えない」からこそ辛い

MRIやCTで病変が見つかることは圧倒的に少ないです。大部分は写真に写らない「慢性頭痛」です。

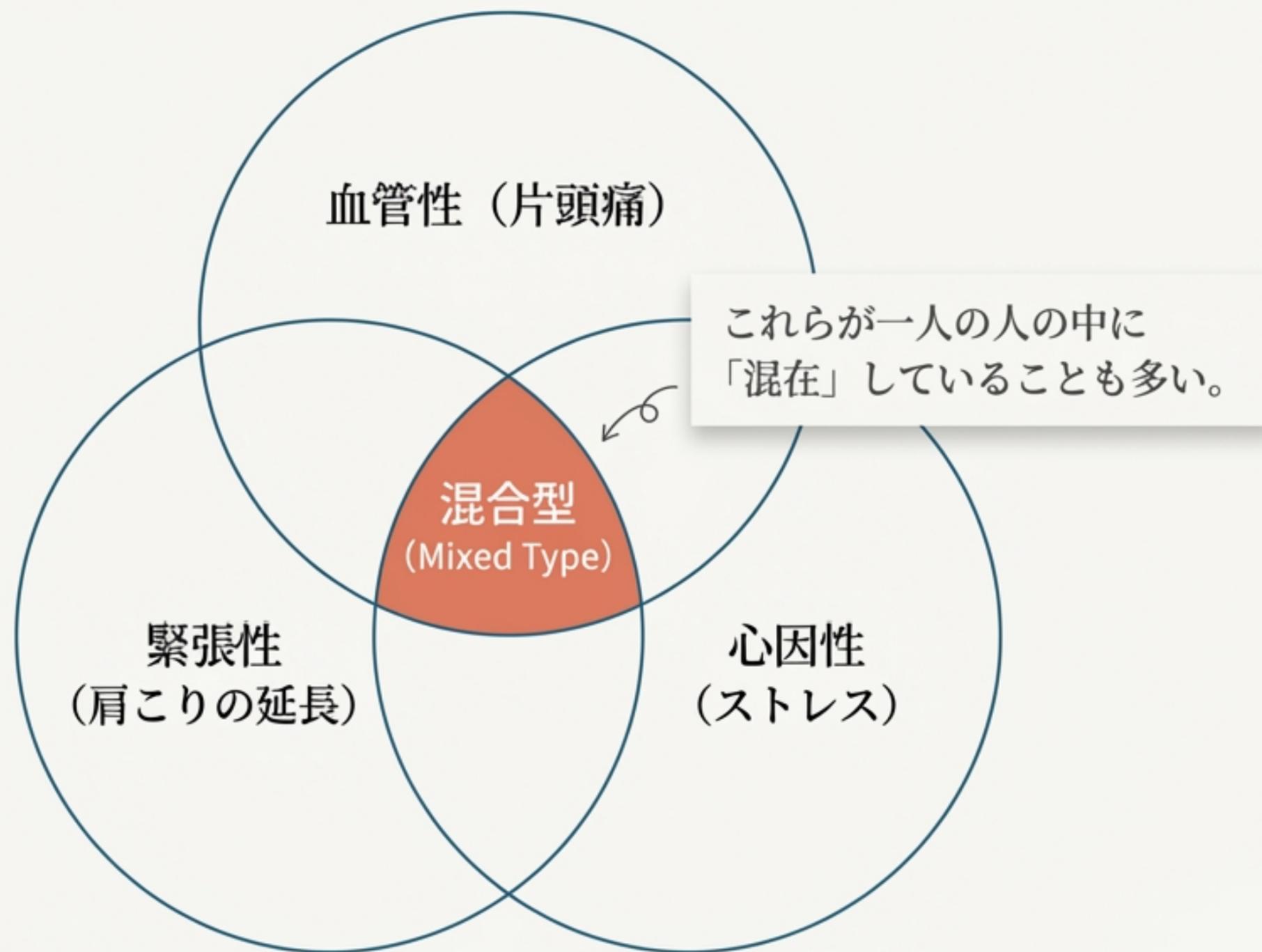
致命的ではありませんが、生活の質（QOL）を大きく制限します。

「偏頭痛百科」 — オリバー・サックス

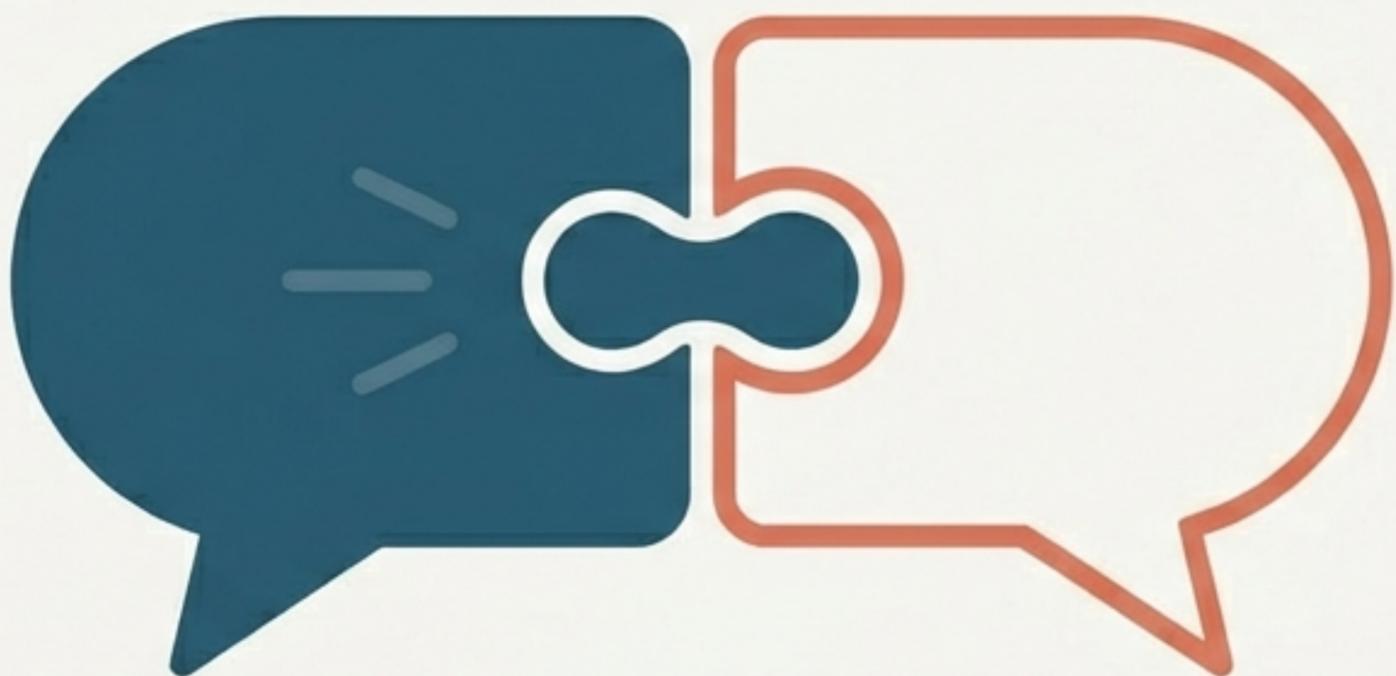


Your pain is real, even if the machine doesn't see it.

まずは3つのタイプに単純化する



画像よりも「問診」が診断の鍵



医師が見ているポイント

- 症状 (Symptoms)
- 生育・性格 (Upbringing & Personality)
- 生活状況 (Living conditions)
- ストレス因子 (Stress factors)

Since scans are often normal, the precision interview is the primary diagnostic tool.

その痛み、どんな「音」がしますか？

ズキンズキン

ガンガン

拍動性 (Pulsating)

ギューツ

頭が締めつけられる (Tightening)
帽子をかぶったような

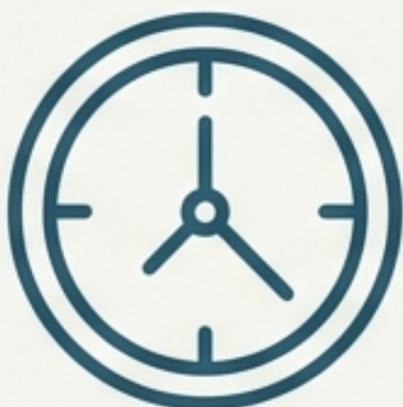
チクチク

刺すように (Stabbing)
耳の奥で響く

Select your words to describe the sensation accurately.

「いつ」「どこで」が正体暴く

いつ



- 朝起きて5分？
- 夕方から夜まで？
- 寝ている時も？

どこで



- 片方だけ？
- 後頭部？
- 目の奥？

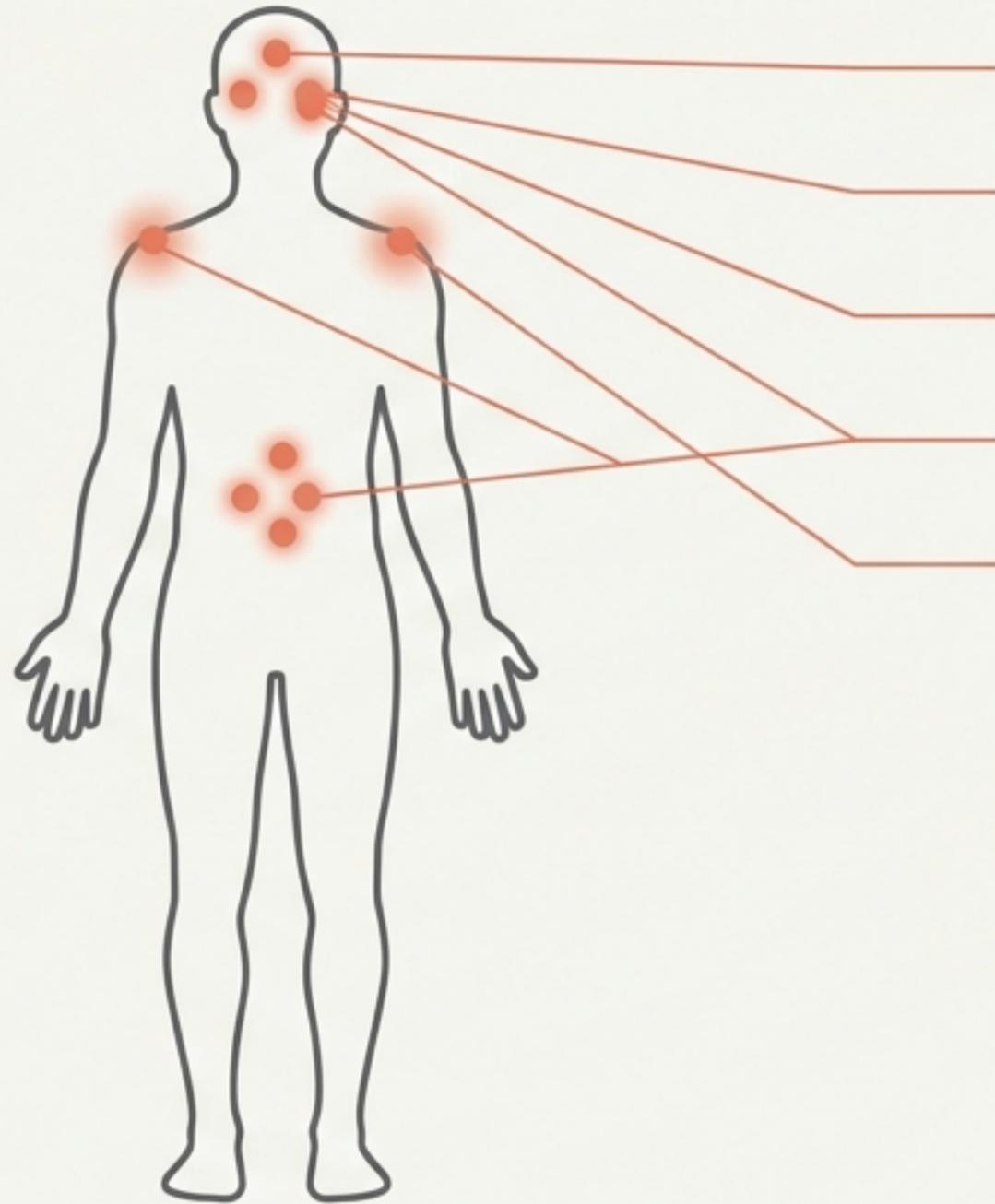
きっかけ



- 生理
- 食事
- 仕事・ストレス

The answers to 'when' and 'where' are crucial clues.

頭痛以外の「サイン」を見逃さない



吐き気 (Nausea)

涙目 (Tearing)

めまい (Dizziness)

凶形が見える (Visual Aura)

ひどい肩こり (Shoulder Stiffness)

1日横になってしまう？

5分くらい我慢すれば治る？

家族に頭痛持ちはいる？

治療の2本柱：「予防」と「頓服」

Attack (Acute)



痛くなってからの薬

- 片頭痛薬 (Migraine Medication)
- 鎮痛剤 (Painkillers)
- トリプタン (Triptans)

Defense (Prevention)

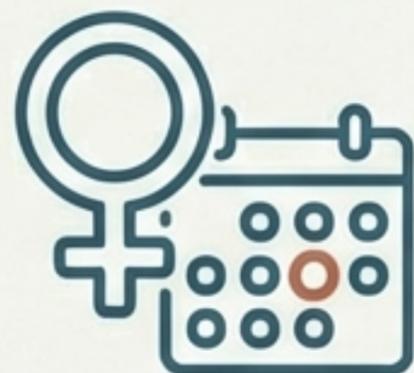


痛くならないための薬と生活

- 抗セロトニン薬 (Anti-serotonin Drugs)
- β ブロッカー (Beta-blockers)
- カルシウム拮抗薬 (Calcium Channel Blockers)
- 漢方薬 (Kampo Medicine)

There is no single correct drug. Treatment is order-made.

自分の「ひきがね（トリガー）」を発見して回避する



ホルモン (Hormones)

生理前 / 排卵期 / 更年期



睡眠 (Sleep)

寝不足 / 寝すぎ



ストレス (Stress)

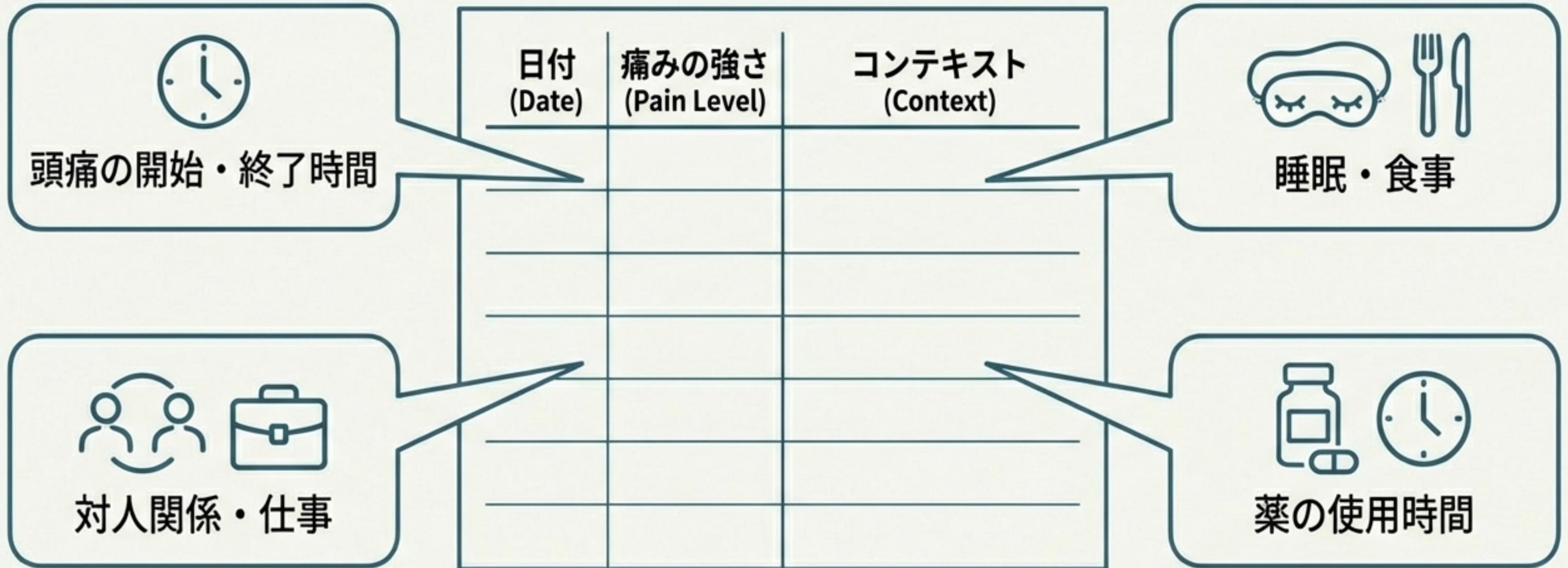
Let-down headache
(relaxing after a fight)



食事 (Food)

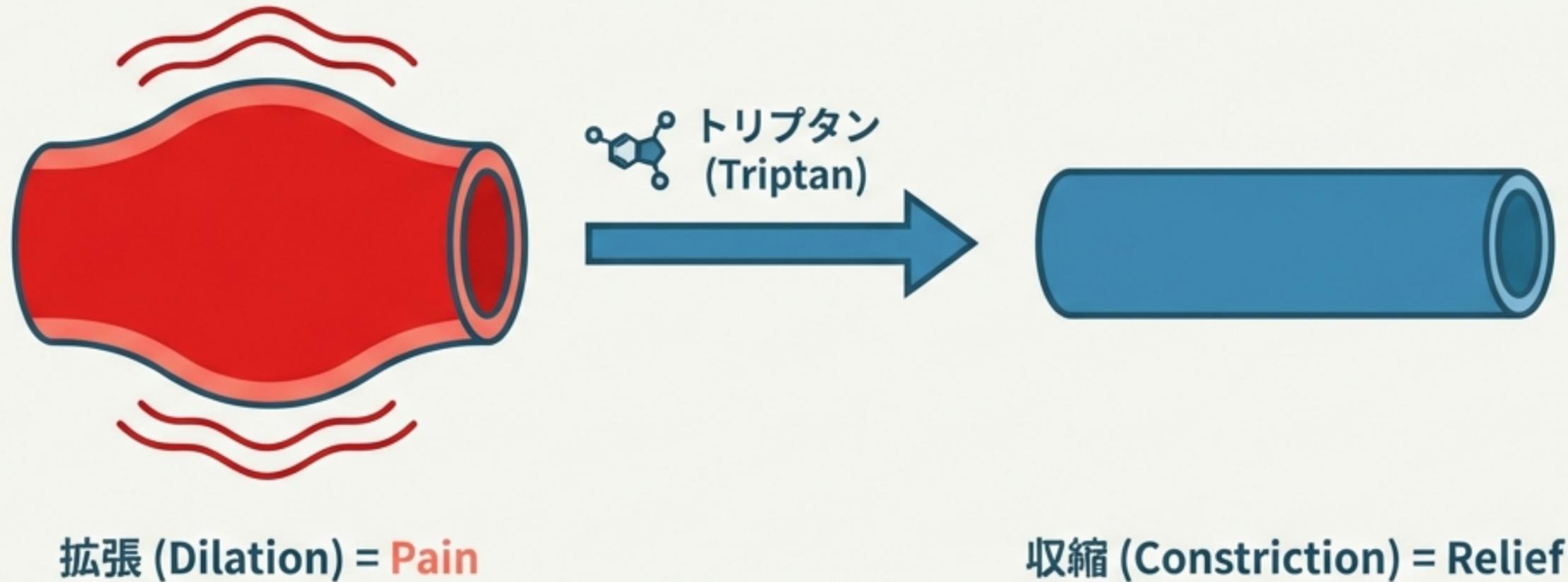
チョコ / 赤ワイン /
チーズ / ナッツ

最強のツール：「頭痛日記」



Triggers reveal the condition of mind and body (心身全体の調子の低下).

片頭痛の特効薬：「トリプタン系薬剤」



トリプタンはセロトニン系に作用し、過剰な拡張を抑制します。



Covered by
Insurance in Japan

国内4種のトリプタン：特徴と選び方

イミグラン (Imigran)	マクサルト (Maxalt)	ゾーミック (Zomic)	レルパックス (Relpax)
 点鼻液あり (Nasal spray)	 口腔内速崩錠 (Rapid dissolve)	 口腔内速崩錠 (Rapid dissolve)	 親切なパッケージ (User friendly)
 即効性 (Fast acting)	 扱いが繊細 (Fragile)		

効果や副作用は「体質」による差が大きい。自分で試して確認するしかない。

服用のルールと 注意点



週に2回まで
(Max 2 times/week)



追加服用は2時間あける
(Wait 2hrs before redosing)



脳・心臓血管障害のある人は注意
(Caution: Stroke/Heart history)

併用禁忌: エルゴタミン (Ergotamine) - Must wait 24 hours.

薬が効かない時 (Non-Responders): 次の一手



胃の動きが止まっている
(Gastric Stasis)



イミグラン点鼻液 (Nasal Spray)

直接吸収で素早い効果



予防が必要
(Need Prevention)



ミグシス (Migsis) - 閃輝暗点に有効

偏頭痛の頻度を減らす



うつ傾向・ストレス
(Depression/Stress)



SSRI (Paxil etc.)

根本的な原因に対処

If standard pills fail, change the delivery method or add prevention.

頭痛は、管理できる。

詳細な問診 (Detailed History)

頭痛の頻度、強さ、持続時間、誘因、家族歴などを医師に詳しく伝えましょう。

薬の試行錯誤 (Trial & Error)

一人ひとりに合った薬を見つけるには時間がかかることがあります。根気よく試していきましょう。

あきらめない心 (Hope)

頭痛と上手につきあう方法は必ず見つかります。前向きな気持ちを持ち続けましょう。

End of Guidebook.