

なるほど!

健康講座

頭痛の誘因と非薬物的対処方法について



ハーモニードクリニック
医師 小野 さやか

頭痛は「頭が痛い」という自覚症状の総称ですが、医学的には一次性頭痛、二次性頭痛、有痛性脳神経ニューロパチー・他の顔面痛と分類されます。一次性頭痛は片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛などが含まれ、いわゆる一般的な頭痛です。二次性頭痛は外傷や感染などの他の疾患によって生じる頭痛であり、原因疾患の治療をする必要があります。

日本では片頭痛の有病率は8.4%ですが、20〜40代の女性に多く、30代女性では有病率は20%です。片頭痛は、日常生活が大きく阻害され、経済的損失は年間3600億円〜2兆3000億円と推計されています。緊張型頭痛は、有病率22%と、最も多い頭痛です。群発頭痛は、10万人当たり50〜400人程度で、男性が女性の3〜7倍多く、20〜40代が多いです。

① 片頭痛

1207名の片頭痛患者を調べた調査では、ストレス(79.7%)が最も多く、次に女性ホルモン(65.1%)、絶食(57.3%)、天候(53.2%)、睡眠障

害(49.8%)、香水や匂い(43.7%)、頸部の痛み(38.4%)、光(38.1%)、アルコール(37.8%)、煙(35.7%)、夜更かし(32.0%)、暑さ(30.3%)、食品(26.9%)、運動(22.1%)、性的活動(5.2%)で、平均6.7個の誘因が報告されました。そのほかに、音、疲労、脱水、旅行、カフェイン、食品添加物、過食、ストレス後のリラクセスなどが報告されています。

すべてを避けるのは難しく、誘因への対処法を学ぶ行動マネージメント(例えば眩しい日はサングラスや日傘をさすなど)が適しています。頭痛ダイアリーをつけることにより、誘因を同定することが大事です。加齢に伴い軽快します。マグネシウム、ビタミンB2、コエンザイムQ10なども複数の試験で有効性が確認されました。

② 緊張型頭痛

最も多い頭痛ですが、正確な発症機序はいまだ不明とされています。頭頸部や肩回りの筋肉が緊張して固くなることで、圧痛を感じやすくなり、俗に肩こり頭痛と言われます。発痛物質が慢性的に刺激することで、さらに痛覚過敏になるという悪循環に陥ります。

緊張型頭痛の患者さんの84.4%で心

理的ストレスや精神疾患を合併しており、不安症、抑うつ、パニック症などの共存がある方ではその治療やリスク因子の除去も必要とされています。その他、リラクゼーション法や頭痛体操、マッサージ、電気刺激、姿勢矯正、温冷パックなども有効とされています。

③ 群発頭痛

数週間〜数か月間の一定期間、2日に1回から1日8回、頭痛が群発し、特に夜間・睡眠中に目を中心にえぐられるような激しい頭痛が起きます。ヘビースモーカーや大酒家に多く、禁酒が予防に役立つとされています。

現在は頭痛に対する予防薬の知見や開発も進んでおり、非薬物療法で治らない場合は、お気軽にご相談いただければと思います。

(出典：頭痛の診療ガイドライン2021)

