

へるす・りさーち No.32

名古屋市衛生研究所

片頭痛の話

馬肥ゆる秋、名古屋市にある某大学では夏休みも終わり、経済学部4年生のケン太さんと医学部4年生のエイ子さん、そして2人と同じテニスサークルOBの女性医師Dr.Kさんの3人が久しぶりに喫茶店で談笑しています。ちょっと3人の会話に耳を傾けてみましょう。



ケン太 今朝からなんだか頭が痛いんだよね。

エイ子 そうなんだ。どんな痛みなの？

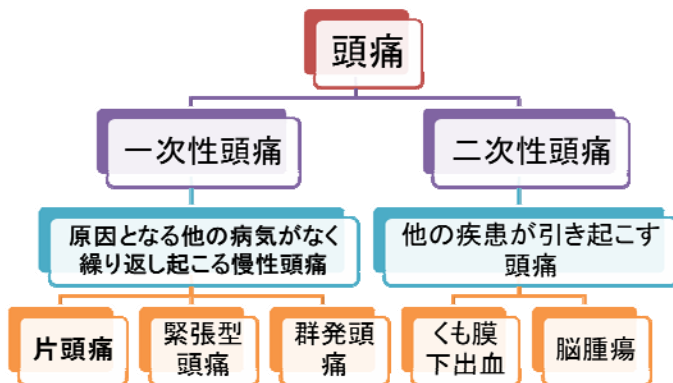
ケン太 うん。この右側の前辺りがズキンズキンと痛むんだよね。

エイ子 それって片頭痛じゃない？ケン太くんは片頭痛持ちだったっけ？

ケン太 へんずつう？ 言われたことないけど。

エイ子 片頭痛よ。慢性頭痛の一つよ。

ケン太 もっとわかるように教えてよ。



(図1)

エイ子 わかったわ。片頭痛はね、(図1)のように群発頭痛、緊張型頭痛と同じように慢性頭痛の一つなの。慢性と言われるようにある程度の頻度で続くけど、命には関わらない頭痛よ。

ケン太 ふーん。そうなんだ。

Dr.K 私の経験だと頭痛って子供から大人までだれでも経験する症状だけど、基本的にほとんどの頭痛は、痛み止めを飲んでおけば95%の人は元気で大事に至るようなことはないわね。だけど5%未満の人に

は二次性の頭痛(図1)と言って、何らかの怖い病気が隠れている頭痛があると言われていているのよ。

ケン太 100人が頭痛を訴えたら、そのうちの5人くらいには怖い病気が潜んでいるということか。

エイ子 そうよ。でもケン太くんみたいな若い子だとまず大丈夫よ。しゃべりにくさもないみたいだし、手足の麻痺やしびれもないでしょ？

ケン太 うん。

Dr.K そうね。だけど、若い人にもまれにくも膜下出血を発症することだってあるから絶対ではないわよ。

ケン太 くも膜下出血？あっ！！たまに芸能人がかかって話題になる病気だね。たしか脳の血管にできたコブが破れておこるとかテレビで言ってたかな。

Dr.K そうね。くも膜下出血だとほとんどの患者さんは麻痺を訴えないし、突然の激しい頭痛を訴えるわね。ケン太くんの頭痛は突然だった？それともじわじわとだった？

ケン太 突然じゃないよ。じわじわと痛くなってきたかな。

Dr.K それで今回みたいな頭痛はたまにあるの？

ケン太 たまにあるよ。

Dr.K それで痛みの程度はいつもと比べてどう？

ケン太 たまにある痛みと同じくらいかな。

Dr.K それなら大丈夫そうね。エイ子さんが言うように片頭痛である可能性は高いわね。片頭痛の特徴をタブレットで見せてあげるわね(図2)。

片頭痛の特徴

部位は一側性(両側性の場合もある)
月に1回~数回発生、痛みは1日中続く
拍動するような痛み
閃輝暗点(※1)
活動すると痛みが増す
頭痛以外に悪心
光や音、臭いに過敏になる
前兆を伴う(10~20%)、伴わない場合もある
女性に多い (図2)

ケン太 4つ目のなんとか暗点ていうのはどんな意味ですか？

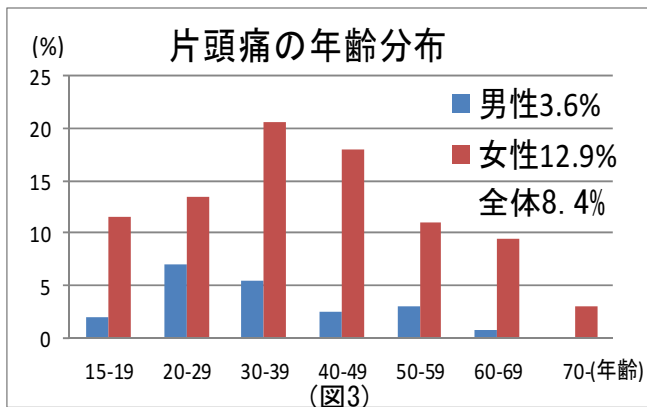
エイ子 あーそれは勉強したから知ってるわ。「せんきあんてん」(※1)と読むのよ。一言で言うと目の前で星がチカチカする状態ね。

ケン太 星がチカチカかぁ。あるある。頭痛が起こる前にだいたいいつもまさしく目の前で星がチカチカっていうことはあったよ。

エイ子 そうなのね。他の特徴はどう？

ケン太 いつも片側で月に1回はあるし、拍動するような痛みだし、閃輝暗点もあるし、活動すると痛みが増すし、光や音に過敏になるのもいっしょ。女性に多いと書いてあるけど、男性の自分にもあるということなんだろうか？

Dr.K そうね。一般に片頭痛は女性の方が多いと言われているわね。たしか1990年に日本人を対象とした片頭痛の大規模な調査が行われて、1997年に発表された論文から作ったグラフ(図3)があるから見せてあげるわね。



ケン太 確かに女性の方が多いですね。男性3.6%、女性12.9%はなんの数字ですか？

Dr.K その数字はある時点での疾病を有している割合(有病率)をあらわしているのよ。全体では8.4%ね。日本人の人口を約1.3億人とすると15歳以上は1.1億人なのでその8.4%だから約900万人以上もの日本人が片頭痛を発症しているということがわかるわね。

ケン太 そんなに多いんだ！！

Dr.K そうね。脈拍に合わせてズキンズキンの拍動性の痛みが特徴なんだけど、これは血管が拡張して周囲の神経が引っ張られて痛みが起こるの。ただなぜ血管が拡張するかはわかっていないけど、いくつか誘因は言われているわね。

エイ子 例えばどんなものですか？

Dr.K 睡眠不足などの生活リズムの乱れや緊張状態

から開放されてホッとしたときや熱いお風呂、サウナに入った時、月経(女性ホルモンの影響)、アルコールや特定の食品の摂取、休日の寝すぎ(過度のリラックス)などが言われているわね。

ケン太 そうなんですね。じゃあ片頭痛で気を付けたほうが良いことってありますか？

Dr.K 規則正しい生活をして自律神経の働きを整えることや、痛くなりそうな時に冷やして安静にすることね。それで痛くなったら、暗い静かな部屋で光、音は避けて安静にすることね。

あとは、こめかみや痛む部分を冷やしたり圧迫するのも良いわね。また鎮痛薬(病院や市販の薬)を内服することね。他には、カフェイン(コーヒーやお茶)を飲むのも有効と言われているわ。

ケン太 わかりました。帰ったらそうしてみます。

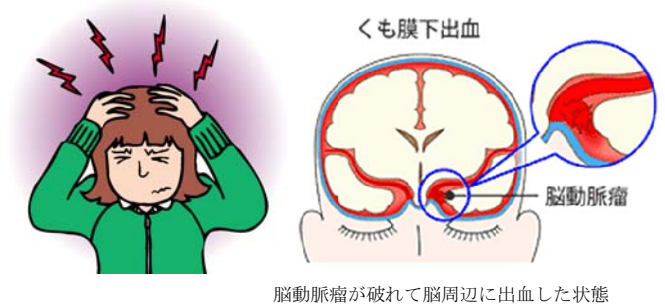
Dr.K そうね。

ケン太 他に片頭痛で大事なことはありますか？

Dr.K たまに外来に来る患者さんで、「私は片頭痛をもっているの、いつもの痛みどめさえもらえばいいですよ」と言う人がいるけどこれは大間違いよ。実はくも膜下出血になる人は、片頭痛を持っている人の方が多いの。ということは、片頭痛の人がいつもの痛みよりも今回は強いと言ったら、これは危険信号よ。家族や周りの人で病院に行ったほうがいいよとアドバイスしてほしいわね。

ケン太 わかりました。

エイ子 先輩、いろいろ教えて頂いてありがとうございました。



いつもと違う頭痛は危険信号！

参考文献

Sakai F, Igarashi H. Prevalence of migraine in Japan: a nationwide survey. Cephalalgia. 1997;17

編集・発行 名古屋市衛生研究所 疫学情報部
〒467-8615 名古屋市瑞穂区萩山町1-11 電話 052 (841) 1511/Fax 052 (841) 1514

「へるす・りさーち」掲載ページ(名古屋市公式ウェブサイト内)

URL: <http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/15-7-3-9-0-0-0-0-0-0.html>

へるす・りさーち サイト内検索

「へるす・りさーち」は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

