くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

片頭痛

頭痛は一次性頭痛（機能性）と二次性頭痛（症候性）に大きく分けられます。一次性頭痛は片頭痛や群発頭痛、緊張型頭痛など、二次性頭痛はくも膜下出血や脳腫瘍、髄膜炎、脳出血などが挙げられます。

今回は一次性頭痛のひとつである片頭痛についてお話しします。

片頭痛は女性に多く見られ、10代から20代の若年期で発症し、慢性的に繰り返すようになります。症状は、頭の片側が脈を打つように痛むのが典型ですが、片側だけでなく、両側や後頭部が痛む場合もあります。放っておくと4時間から72時間持続するといわれます。悪心・嘔吐をともない、光や音、匂いに敏感になるケースが多く見られます。発作の前兆として視野の一部がキラキラと光ったり、暗くなったりする場合もあります。

片頭痛を起こす誘因には、過労やストレス、月経や妊娠・出産などによる女性ホルモン分泌の変化、さらには、空腹や寝不足、過睡眠などがあります。片頭痛のメカニズムはまだはっきりとはわかっていません。

市販薬で上手にコントロールしている人は大丈夫ですが、悪心・嘔吐をともなうなど、日常生活に支障をきたすようであれば、病院での受診をおすすめします。薬物治療が中心で、薬には発作治療薬と予防薬があります。発作治療薬にはトリプタン系やエルゴタミン系、鎮痛薬があります。予防薬にはカルシウム拮抗薬、ベータ遮断薬などがあります。

発作治療薬は服用のタイミングが大切で、タイミングがずれると薬効が十分に発揮されない場合があります。頭痛が起こりそうだと感じたときに早めに服用するのがポイントです。頭痛がひどくなってからの服用では効果が弱まることがあります。また、予防効果をねらって発作治療薬を服用しても効果はありません。

片頭痛が起こってしまったときは、薬を飲んで、できるだけ暗い場所で横になって休むようにしましょう。痛む部分を少し冷やすのも効果的です。

最近増えてきているのが、片頭痛などの一次性頭痛から薬物乱用頭痛を引き起こすケースです。薬物乱用頭痛とは、トリプタン系の頭痛薬や鎮痛薬の乱用によって引き起こされる頭痛のことです。頭痛が起きてもいないのに、早め早めに頭痛薬の服用を続けていると、今度は薬を飲むことによって頭痛を誘発するという悪循環に陥ってしまいます。

この薬物乱用頭痛を防ぐには、予防目的で発作治療薬を服用しないこと、複数の成分が配合されている配合剤は危険性が高いので、できれば単味剤の鎮痛薬を服用することなどが挙げられます。また、頭痛薬の使用は月に10回以内に制限することがすすめられています。