

# 頭痛の種になる薬と病気のこと

「たかが頭痛、されど頭痛」です。頭痛薬に頼りすぎが、新たな頭痛の種になるケースもあります。そして、頭痛の影には大きな病気が隠れている可能性もあります



## Q 市販の頭痛薬にはどのような成分が入っていますか？

**A** 頭痛のとき、つい頼ってしまうのが市販の頭痛薬(解熱消炎鎮痛薬)です。その鎮痛成分の代表が、ロキソプロフェン、イブプロフェン、アセトアミノフェンです。それぞれの特徴は以下になります。市販薬の多くは、これらの成分を含む痛み止め成分が2種類以上複合されています。

### 鎮痛成分

#### ●ロキソプロフェン

鎮痛効果が高く、発熱のもととなる物質「プロスタグランジン」が体内で生成されるのを抑える働きがあり、解熱や鎮痛に有効。

例:「ロキソニンS®」「クニヒロ®」「パファリンEX®」など

#### ●イブプロフェン

強い鎮痛作用があるとともに、胃腸への影響が少ないことから、のどや関節などの痛みや発熱に対しても使用される成分。

例:「イブクイック頭痛DX®」「パファリンプレミアム®」「ナロンエースT®」など

#### ●アセトアミノフェン

もっとも効き目が穏やか。世界中で100年以上も使用されているほどその歴史は古い。速効性に秀でているため、子供用に使われることが多い。

例:「小児用パファリンCII®」「セデス・ファースト®」など



## Q 市販の頭痛薬を飲み続けていますが、大丈夫でしょうか？

**A** 市販薬や処方薬を問わず、服用する上で重要なことは決められた用法や容量を守ることです。しかし、市販の頭痛薬はその手軽さから日常的に服用してしまう人が多く見られ、「薬物乱用頭痛」におちいってしまうケースがあります。頭痛だけでなく、膝や腰の痛みを緩和するために鎮痛薬を多用する人も多くいます。以下が使用過多の目安です。薬の頼りすぎには注意してください。

### 薬物乱用頭痛の定義

「何錠飲んだか」ではなく、「何日飲んだか」が重要！

**単純鎮痛薬** → 1カ月に15日以上服用し、3カ月を超えて使用  
主に医師が処方するボルタレン、ロキソニン、プルフェンなど

**複合鎮痛薬** → 1カ月に10日以上服用し、3カ月を超えて使用  
上記以外のほとんどの市販薬



## Q 薬物乱用頭痛の治し方は？

**A** 重要なことは、薬だけで頭痛を直そうとせず、その原因となる生活習慣の改善に取り組むことです。規則正しい生活を送り、十分な栄養と睡眠をとる、適度な運動やストレッチを心がけるようにしましょう。鎮痛薬を常用してきた人がその服用を抑えると、最低でも1~2週間はつらい時期が続くようになります。そのため、信頼のおける頭痛専門医のサポートを受けるなどして改善に取り組んでもらいたいと思います。

### 薬物乱用頭痛の自己診断

- 頭痛は明け方から起床時にかけて多い
- 薬の量が増えていて、だんだん効果が薄れている
- 頭痛発作に対する不安のあまり、毎日飲まずにられない
- 頭痛の回数が増え、毎日起きようになっている

## Q 群発頭痛の症状は？

**A** 群発頭痛は眼の周りや前頭部、側頭部にかけての激しい頭痛が数週から数ヶ月の期間群発することが特徴です。夜間、睡眠中に頭痛発作が起こりやすく、頭痛と同じ側だけ涙・充血・鼻水・鼻詰まり・まぶたのむくみが起こることもあります。また、頭痛発作中は落ち着かず興奮したような状態になる方が多く、動けなくなる片頭痛とは対照的です。

## Q 命にかかわる頭痛や病院に行くタイミングを教えてください

**A** 頭痛には大きな病気が隠れている場合があります。くも膜下出血(脳動脈瘤)、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などです。このような病気が原因でおこる頭痛の症状をぜひ覚えておいてください。当てはまるものがあれば、医療機関を受診してください。

- 50歳以上になって初めての頭痛
- 吐き気・嘔吐が72時間以上続く頭痛
- 突然におこる頭痛や強烈な頭痛、高熱をともなう頭痛
- 視力の低下や、けいれん、めまい、まひなどが伴う頭痛など



### 丹羽先生からメッセージ

病院で「単なる頭痛ですね」と言われたことがあるかもしれませんが、「単なる頭痛」というものではありません。頭痛は分かっているだけで367種類もあります。私自身、群発頭痛の壮絶な痛みを経験し、その辛さを痛いほどわかります。命に関わる頭痛もあります。正しい知識と適切な医療を味方につけ、皆さんの頭痛が少しでも快方に向かうことを願っています。