



その痛み、我慢していませんか？ 頭痛外来のすすめ。

多くの人が抱える頭痛の悩み。でも、病院で診てもらったことのある人は意外と少ないのでは。片頭痛 緊張型頭痛 群発頭痛：自分がどのタイプで、どんな対処法が適しているのか知するため、頭痛外来の医師に頼ってみませんか？編集部が受診を体験、レポートします。

漫画 まずりんさん

漫画家、イラストレーター。『独身OLのすべて』（講談社）単行本全10巻が発売中。NHK『ターウィングが来た！』内ミニアニメ『マニュアルのゆうべ』が放送中。かなりの片頭痛持ちで、過去に頭痛外来受診の経験あり。

体験した人
ライターS

本誌ライター。10代の頃より月に1〜2度の頭痛に悩まされるも、病院の受診経験はなし。常に痛み止めが手放せない。

教えてくれた人
丹羽 潔先生

医師。「東京頭痛クリニック」理事長。著書に『日本初の頭痛専門クリニックが教える 最新「頭痛の治し方」大全』（扶桑社）。

東京頭痛クリニック 専門医のみによる日本初の頭痛専門外来として2015年に開院。東京都渋谷区千駄ヶ谷4-23-5-1F ☎03-3475-1120 <http://www.tokyoheadache.jp/>

東京頭痛クリニック

今回は頭痛外来未受診のライターSが受診

事前にお話を伺ったのは…
理事長 脳神経内科医 丹羽 潔先生
「ダンディ! やさしい! 好き!!」

頭痛専門外来にやってきました

わかります…
痛みがすごくて吐いちゃうんです…
脳ドックも受けました…

10代から片頭痛があつて…
首を切り落としてえレベル…今は前よりまし

頭痛外来受診歴あり
ライターS 編集K
片頭痛シスターズ

んちゃ! 片頭痛持ちのマンガ家・まずりん! だつちや! 頭痛、しんどいですよね、死ぬるわア!

限界マンガ家 まずりん

これが3大頭痛だ!!

①緊張型頭痛
頭全体が重い・痛みが続くなど

②片頭痛
寝込むほど痛い・吐き気を伴つなど

③群発頭痛
男性に多く、「自殺頭痛」と呼ばれるほどの激痛

じゃあ、頭痛のタイプを知るための診断に入りましょう

多いのは①と②だね

先生は3大頭痛をすべて経験済み!!

うん、命にかかわる病気はなさそうだね

MRI・レントゲンを撮影

所要時間は1時間程度。費用は1万円前後

受診の流れ

問診 痛い? いだだっ

緊張型頭痛

自律神経の乱れ
セロトニン低下・CGRP上昇
脳の血管が拡張
頭痛
吐き気、嘔吐を伴う

対処法 冷やすとよい

その場合は首のより前を冷やし、耳より後ろを温めるのがいいよ

冷やす 温める

緊張型頭痛

筋力のコリによって血流が阻害
血管が収縮
痛み成分(プロスタグランジン)が上昇
頭痛
孫悟空の頭の輪みたいなギューッとしめつけられる感じ

対処法 温めるとよい

片頭痛

緊張型頭痛

頭痛の約1時間前に、視界にジグザクが現れて徐々に広がる(典型例のみ)

頭痛
もう終わらないうちに来たら寝込むしかない

対処法 温めるとよい

片頭痛

自律神経の乱れ
セロトニン低下・CGRP上昇
脳の血管が拡張
頭痛
吐き気、嘔吐を伴う

対処法 冷やすとよい

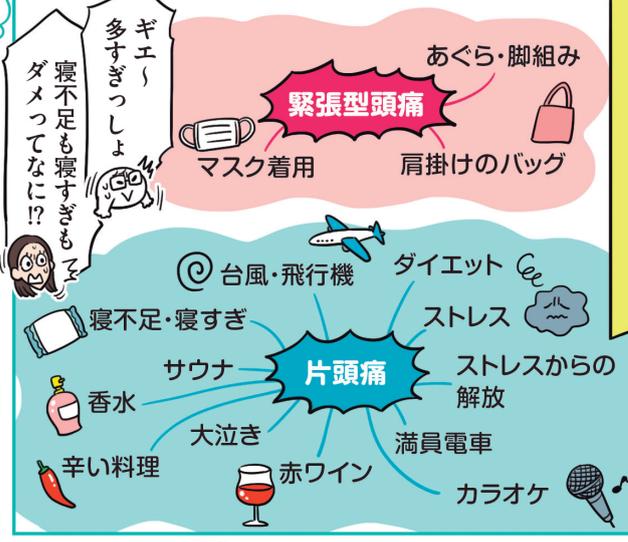
実は今、日本人の3人に1人が何らかの慢性頭痛に悩まされているという統計があり、国民病ともいえる頭痛。ただ、よほどの痛みでない限り「すぐに受診」とまでは至らないのが頭痛持ちの不思議なメンタル。痛み止めで何とかやり過ごしているという人も少なくないのでは? その一人、ライターSが人生で初めて頭痛外来の診察を体験取材。同じく頭痛持ちで受診経験もある漫画家のまずりんさん、編集Kと一緒に、都内にある「東京頭痛クリニック」を訪れた。頭痛治療のエキスパートである丹羽潔先生によると、一口に「頭痛」と言っても、わかっているだけで367種類あるのだそう。

「その中には、くも膜下出血や脳腫瘍など、放置しておくとも極めて危険な病気の前兆や症状として現れるものもあります。『たかが頭痛』『若いから大丈夫』と思っていると手遅れになるケースもあるので注意してください!」(丹羽先生)

あらゆる病気の可能性を検証するため、「東京頭痛クリニック」では初診時でも予約すれば脳のMRI検査を受けることができる。「一般的な脳ドックとの違いは撮影方法。患者さんの状態に合わせて、頭痛の診断に特化した方法で撮影するので、小さな異常も見逃しません!」

初MRIに緊張するライターSだったが、ほぼ寝ているだけで検査終了。さらに問診と続く「367種類ある頭痛の90%以上を占めるのが、3大頭痛」と呼ばれる片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛です。頭痛の治療は、自分の頭痛タイプと原因を正確に知ることが最初の一步。そのうえで、薬の処方といった対応をしていきます。痛み症状によっては、漢方薬を処方したり、保険診療外ですが片頭痛に効果が認められるボトックス治療を行うことも可能です。

頭痛の原因となる要素



「片頭痛は母親からの遺伝要素が強いので、「自分は片頭痛かな？」と思ったら母親に症状があるか聞いてみよう」

頭痛ダイアリー

日付	頭痛の程度			MEMO (頭痛のタイプ, 発生時間, 継続時間)
	午前	午後	夜	
3/28 (月)				
3/29 (火)		14時~16時		
3/30 (水)				
4/1 (木)				
4/2 (金)				
4/3 (土)				
4/4 (日)				
4/5 (月)				
4/6 (火)				
4/7 (水)				

2022年 各日付: 11(月), 12(火), 13(水), 14(木), 15(金), 16(土), 17(日), 18(月), 19(火), 20(水), 21(木), 22(金), 23(土), 24(日), 25(月), 26(火), 27(水), 28(木), 29(金), 30(土), 31(日)

睡眠時間: ①, ②, ③, ④, ⑤, ⑥, ⑦

頭痛は「なおす」というより「まっとうなおつきもの」なので、自分の頭痛の引き金を見つけるのが大事です

アンアンの読者層だとどの頭痛が多そうですか？
20~30代女性...

やっぱり片頭痛かな
エストロゲンの低下・変動が原因だから、生理がある間は片頭痛はなくなるんだよね

「薬物乱用性頭痛」！
そして、注意してほしいのがみなさん痛くなる前に市販の頭痛薬飲むでしょ？
そうすると結果的に薬の量が増えていって市販薬の飲みすぎで頭痛が起きるんです

あと、我々頭痛持ちの悩みとして...
「周りにわかってもらえない」があるんです...
職場でも家族にも伝わらないこの痛み...
うん、外からはわからないからね

でも、そういう時の頭痛外来！
僕が診断書出すよ！
頼って！
先生、好き〜！！

22の疾病を生活への支障度で1~7段階に分類

1	・大うつ病
2	・失明
3	・対麻痺
4	・活動性精神病
5	・認知症
6	・重症片頭痛
7	・四肢麻痺

Marken M, et al, Arch Neurol, 57: 418, 2000

でも、欧米では、重度の片頭痛は日常生活に対する支障の重症度でも最悪のレベルとされているの



頭痛外来を受診する目安は？
月に7日以上、痛み止めを飲むようなら受診してOK!
6日以内ならOK!

東京頭痛クリニックでは、いろんな部門のプロフェッショナルが連携して治療するんだそう

病院によって取り組み方が違いがあるので、信頼できるお医者さんに出会うことが大切!

あとアナタ、群発頭痛だね
ええっ!?
編集K、後日受診決定

こと、マッサージを習慣にすることも大切ですよ。片頭痛と緊張型頭痛では起きるメカニズムも対処法も大きく異なるため、「自分は今どちらの頭痛なのか」を見極めることも重要という。「動くようになるのが緊張型頭痛、動くと痛いのが片頭痛の特徴の一つ。片頭痛は立っていないほど激しい痛みで吐き気を併発するパターンも多く、生活への支障度が高いのですが、引き起こす要因は光や音、寝不足やストレス、遺伝など多岐にわたります。何が引き金を患者さんとの対話を通して突き止めていきます。自分のタイプがわからない人は、まずページ左のチェックリストで自己診断してみよう。ただし、「自分は片頭痛持ち」と思っていたが実は群発頭痛だった編集Kのようなケースもある。痛みの強さや症状の現れ方は人それぞれなので、やはり医師の診断を受けるのが安心だ。薬の処方だけでなく、日常生活での対処法などもアドバイス（頭痛をやわらげる食べ物もあるそう）しながら、頭痛の頻度や持続時間を徐々に減らしていくことが頭痛治療の目指すところ。長く付き合っていく症状だからこそ、信頼できるドクター選びがとても大切！「我慢できる」「市販薬でなんとかなる」と受診をためらわず、一度診断を受けてほしい。

- 片頭痛 Check list**
- 薬を服用しないと4時間~3日間痛みが続く (1点)
 - 家族に頭痛持ちがいる (2点)
 - 頭痛のときは静かにしたい、寝込むほど痛い (3点)
 - 吐き気や嘔吐を伴うことがある (2点)
 - 頭痛の約1時間前に、視界にジグザグが現れて徐々に広がる (5点)
 - 頭を下にしていたり、階段の上り下り、歩くだけでも痛みが悪化する (4点)
 - コーヒーを飲むと少し落ち着く (1点)
 - アルコール (特に赤ワイン) を飲むと必ず痛くなる (2点)
 - 雨や台風がくるのが予測できる (2点)
 - おなかがよく痛くなる (1点)
- 当てはまる項目の合計点が5点以上の人は片頭痛です。
- 緊張型頭痛 Check list**
- 薬を服用しないと頭全体が重く、圧迫されて憂鬱だ (2点)
 - 長いと1週間痛みが続くが、いつの間にか消えている (3点)
 - じっとしているより動いたほうがラクになる (3点)
 - お風呂に入ったりお酒を飲んだりするとラクになる (3点)
 - 痛くても仕事や家事はできる (2点)
 - 自分でも姿勢が悪いと思う (2点)
 - 運動はほとんどせず、休日でもだらだらしている (1点)
 - パソコン仕事が大半である (1点)
 - 毎シーズン録画して見るドラマが2~3本ある (1点)
 - 頭痛以外に吐き気などの症状はない (1点)
- 当てはまる項目の合計点が5点以上の人は緊張型頭痛です。