

なるのです。

たかが頭痛、されど頭痛、決してあなどってははいけません。

診断には脳波検査が不可欠 病院・医師選びも重要

脳過敏感候群によるめまいや耳鳴りなどが起こると、耳鼻科や婦人科を受診する人が多くいます。しかし、頭痛専門医でなければ、脳過敏感候群の診断は難しくなります。

頭痛にくわしい専門医がいる頭痛外来や脳神経外科、神経内科を受診することが大切です。

ただし、現時点では、頭痛外来を標榜する正式な規制はないため、医師なら誰でも頭痛外来を開設できるというのが現状です。日本頭痛学会が認定した専門医がいる頭痛外来なら、まず問題は無いでしょう。

66〜67ページで頭痛チャートを紹介しましたが、あくまでも目安であり、「緊張型頭痛だから我慢しよう」などと、安易に自己判断をするのは禁物です。

現れている症状だけでは、慢性頭痛のタイプは診断できません

ん。たとえば、肩こりは緊張型頭痛の代表的な症状ですが、片頭痛の場合でも、予兆として現れることが少なくありません。緊張型頭痛と片頭痛、あるいは群発頭痛と片頭痛が併存しているケースもよくあります。

また、片頭痛は女性に圧倒的に多いのですが、片頭痛を見逃している男性もいます。ひと月に一〜二回くらいの頻度で、休日や不規則な生活をしているときに起こりやすいため、お酒の飲み過ぎや寝過ぎのせいで頭痛がなくなったと思いついでいる人が少なくないのです。このような男性も要注意です。

慢性頭痛を正しく診断するために重要なのは、くわしい問診です。その上で、MRI（磁気共鳴画像）やCT（コンピュータ断層撮影）、脳血管撮影などの精密検査も必要です。

なぜなら、めまいや耳鳴りは、脳の過剰な興奮だけで起こるわけではなく、脳出血や脳梗塞といった命にかかわる危険な病気でも発生しますし、耳の病気やうつ病、パニック障害など精神

緊張型頭痛と群発頭痛の治療薬

緊張型頭痛の主原因は、筋肉の緊張による血流の悪化です。そのため、拡張した血管をもとに戻す作用のあるトリプタン製剤は、緊張型頭痛には用いません。痛みを緩和する鎮痛薬のほか、筋肉の緊張をやわらげる筋弛緩薬や抗不安薬が処方されます。また、痛みを感じにくくさせる抗うつ薬を用いて、心身のストレスを緩和させます。

一定の期間、激しい痛みを起こす群発頭痛には、トリプタン製剤が有効です。トリプタン製剤の中でも、特に即効性のあるスマトリプタンの点鼻薬を使ったり、自己注射を行ったりすることで、激しい痛みをやわらげることができます。ただし、自己注射は、重度の群発頭痛や片頭痛の患者さんが対象で、十分な服薬指導を受ける必要があります。日本頭痛学会では、患者さんへの使用説明や、1回の処方量などについてのガイドラインを発表しています。群発頭痛の発作が起こりやすい時期や時間に合わせ、カルシウム拮抗薬や副腎皮質ホルモン薬などの予防薬があわせて処方されることもあります。



科系の病気でも起こることがあるからです。

脳過敏感候群による脳の興奮性の高さを判断するためには、脳波検査が絶対に欠かせません。頭皮に電極を付け、脳の神経細胞が発する微弱な電気信号を計測します。私が行った調査で

我慢しないで適切な薬を使って頭痛を根治する

も、過去に片頭痛があった患者さんの大半が、脳波の異常を示していました。

脳過敏感候群の治療の基本は、薬を使い、興奮しやすい脳の性

新型頭痛の予防法・対処法

① 頭痛を我慢したり軽視したりしない

新型頭痛だけでなく、命にかかわる危険な頭痛もある。痛みの原因を突き止めなければ、慢性化につながる

② 市販の鎮痛薬の乱用をやめる

鎮痛薬の飲み方を正しく守らず、乱用すると、新型頭痛を招く原因に

③ 頭痛が消えても要注意

めまい、耳鳴り、不眠、不安、抑うつ感、イライラ、頭重感などの症状が目立ってきたら新型頭痛の疑いあり

④ 頭痛専門医のいる医療機関を受診する

頭痛に詳しい医師かどうかをチェックする

⑤ 脳波検査を受ける

脳の過敏性を調べるためには、脳波検査が不可欠

質を改善することです。

現在、片頭痛発作時の治療で主に使われている薬は、トリプタン製剤です。

痛みによって拡張した血管をもとに戻し、血管を取り巻く神経から炎症物質が放出されるのを防ぐ作用があり、痛みだけでなく、脳の興奮を抑える効果も期待できます。

また、発作が始まり、痛みが本格化してから服用しても、効果が高いという長所もあります。

トリプタン製剤は、内服薬、

点鼻薬、注射薬など、三つの剤型で五種類の薬が認可されています。この薬で、脳の興奮をきちんと鎮めれば、将来、脳過敏症候群へ移行する危険はぐんと低くなるでしょう。

発作の程度や頻度によっては、脳の興奮を鎮める抗てんかん薬や、脳の神経伝達物質の量を調整する抗うつ薬などの予防薬を併用する場合があります。

また、片頭痛の予防薬として、カルシウム拮抗薬やβ遮断薬が処方されることもあります。

慢性頭痛を予防する薬は多種類があり、それぞれ特徴や相性があります。薬の選択だけでなく、

服薬のタイミングなど、細かい指導を医師から受ける必要があります。

薬は、患者さん各自の症状や脳の状態をきちんと見極めた上で、処方しなければいけません。また、同じ患者さんでも、治療の過程で、適する薬が変わっていくこともあります。

頭痛治療の真の意義は、痛みを取ることだけではありません。脳の健康状態を保ち、日常生活の質を高めることにあるのです。

心身に与えるダメージと仕事や家事に及ぶダメージ、その両方を考えても、頭痛は、きちんと治療すべき疾患なのです。