

第44回三越健康講座

2021.2.4



Hirataさんよりイラスト提供

何とかしよう！この頭痛

1部 頭痛を知ろう

2部 何とかしよう

三越厚生事業団診療所

横山 雅子 医学博士

日本頭痛学会専門医・指導医

痛みをコントロールして 突然の休みや能率の低下を防ぎましょう

Absenteeism

出社ができない状態

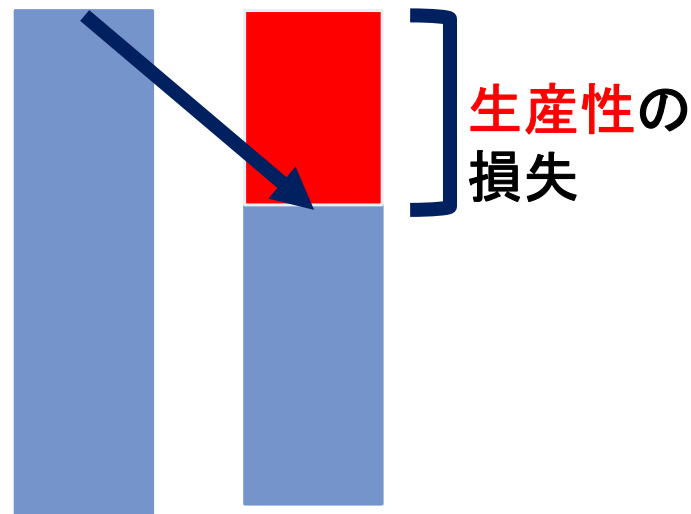


Presenteeism

出社し業務はしているが、
調子が悪くて本来の実力が発揮できていない状態



プレゼンティーズムとは

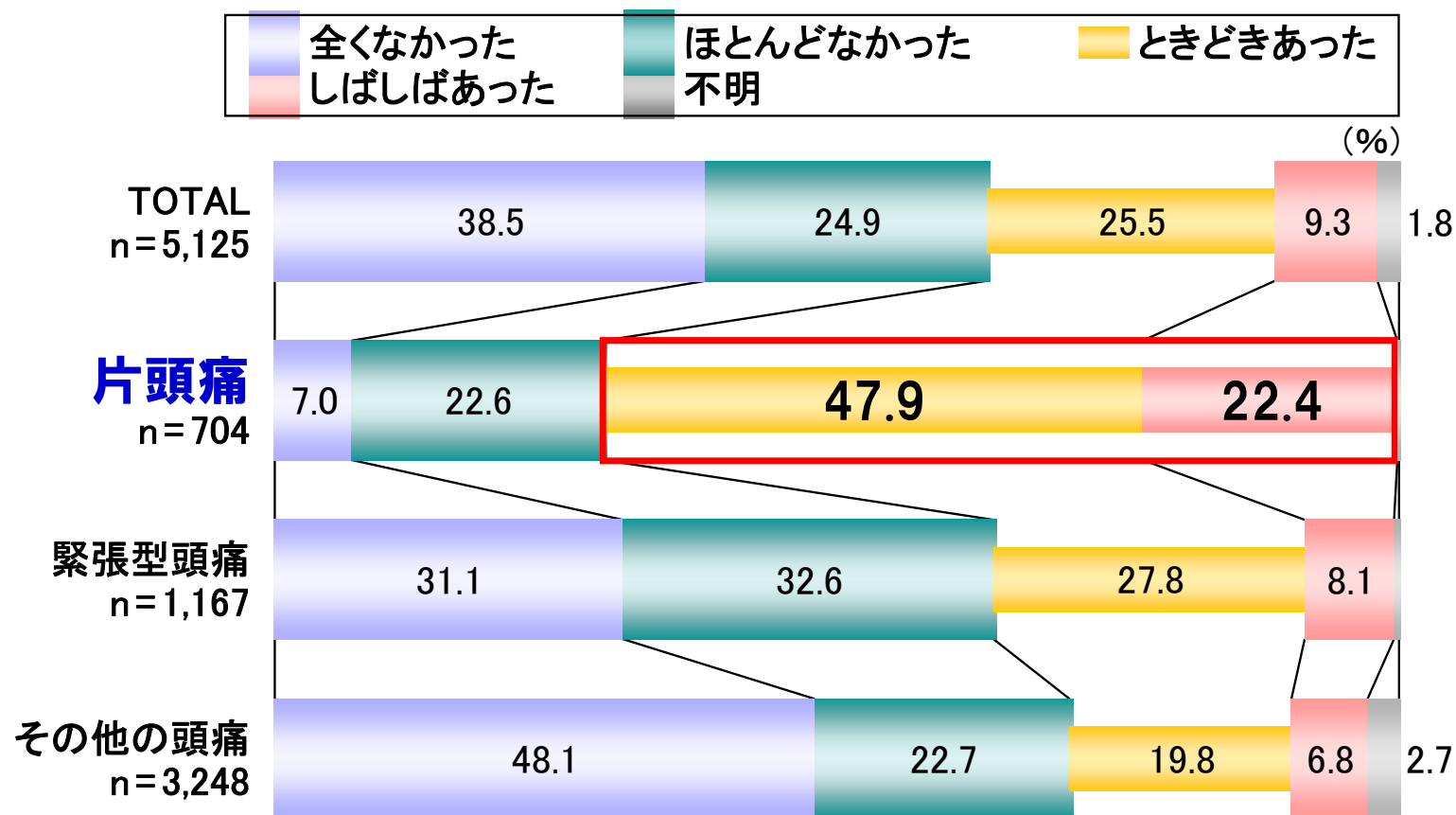


本来の力

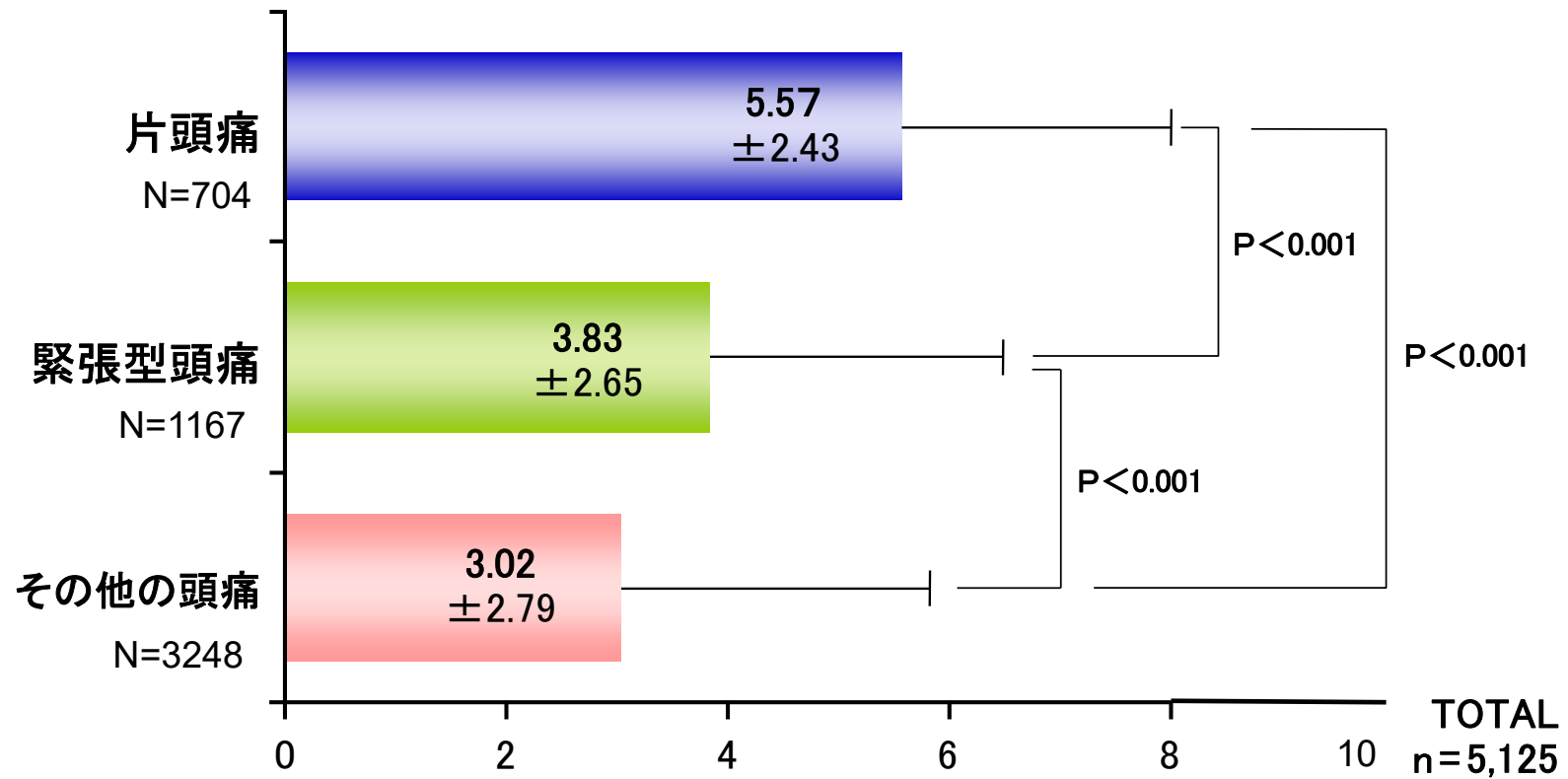
痛みなどで
能率が低下している状態

頭痛のため休みたいが我慢して仕事した経験

(過去1年)

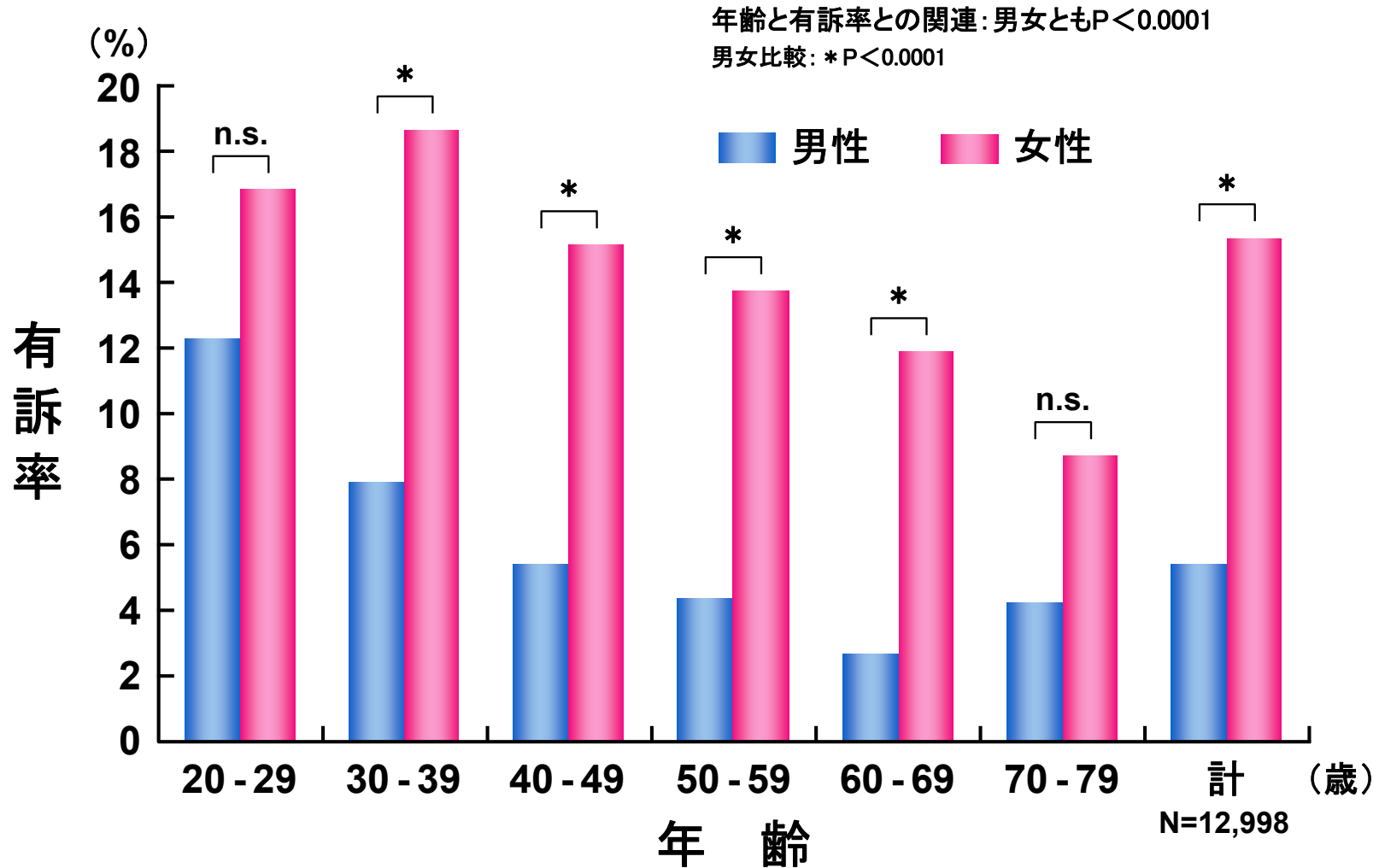


仕事への影響

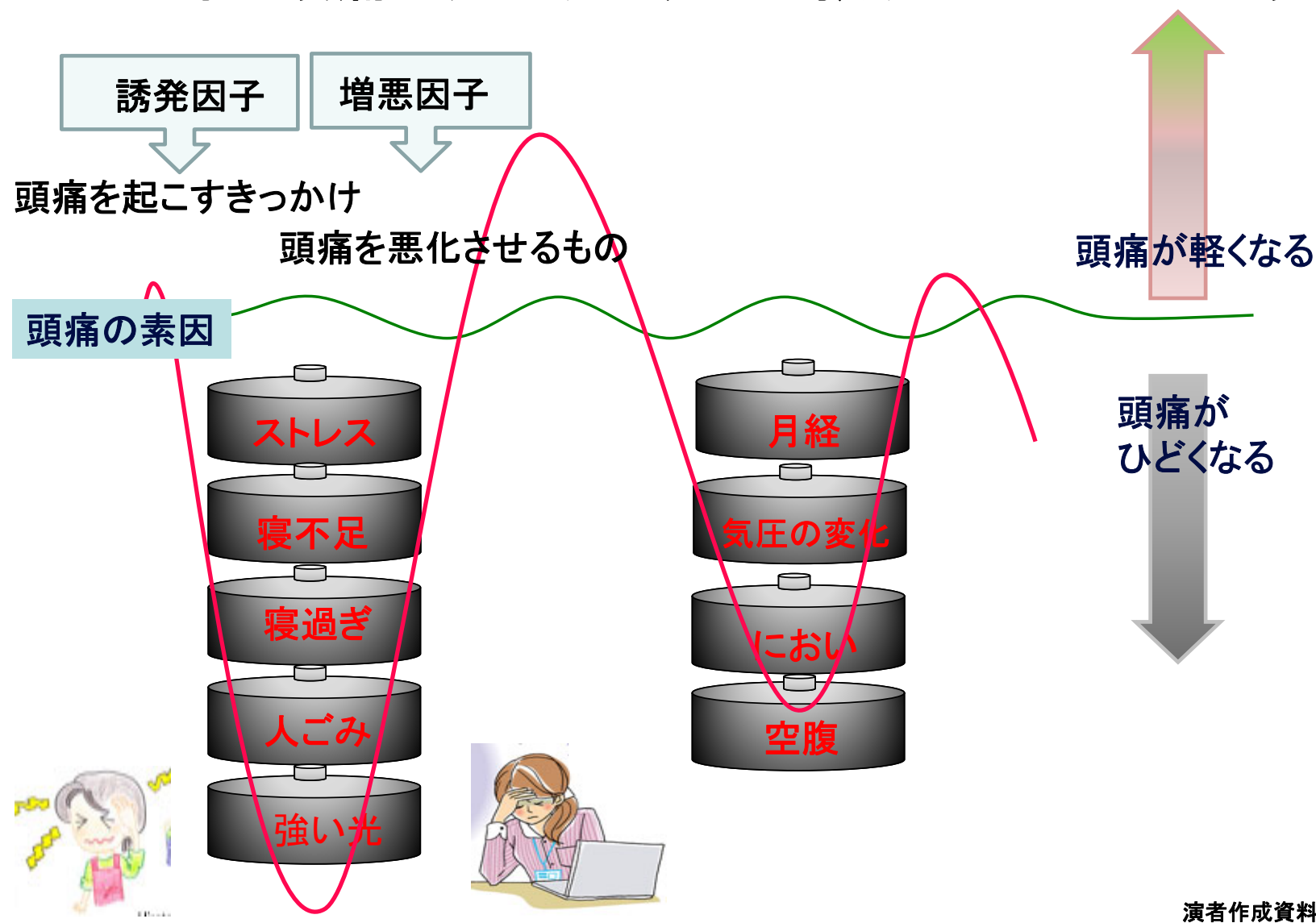


0: 影響なし(仕事に影響なし) ~ 10: 影響あり(全く仕事にならない)

頭痛は女性に多い



どんな時に頭痛が起こりやすいか振り返ってみましょう



頭痛の性状を整理してみよう

周期的に



毎日毎日だらだらと



毎日痛いけど、たまに強く
痛くなる



痛い時は集中的に



強い痛みが何回か



だんだん痛くなってきた



ある日突発的に



「前兆のない片頭痛」診断基準

片頭痛の8割

4～72時間続く頭痛発作を繰り返し経験
(5回以上経験)し、次を満たす

(トキドキ、チョクチョク)

【痛みの特徴】

次の少なくとも2項目該当

- 片側性
- 拍動性 (ズキンズキン、ドクンドクン)
- 中等度～重度
(ひどくなるとグアングアン)
- 日常的な動作による悪化
または日常的な動作を避ける
(動くとガンガン)

【随伴症状】

次の少なくとも1項目該当

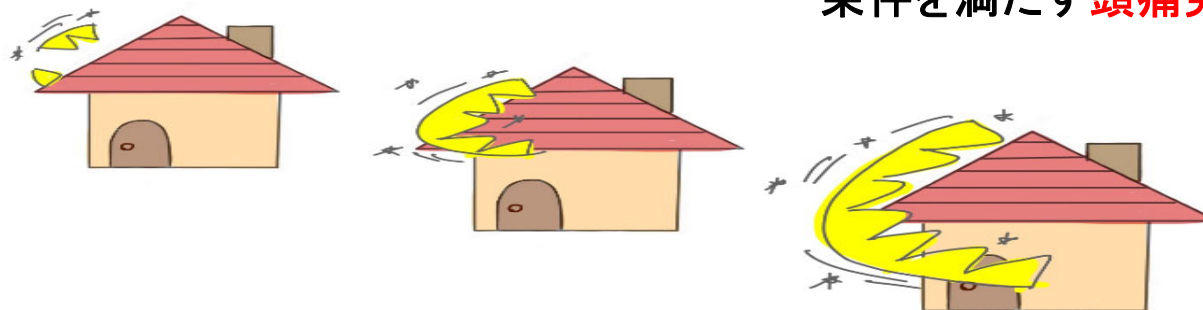
- 悪心または嘔吐
(ムカムカ、ゲエゲエ)
- 光過敏および音過敏
(光がピカピカ、音がキンキン)



「前兆のある片頭痛」 片頭痛の2割

頭痛の前に閃輝暗点：ギザギザの光が見えて視野の一部が見えづらくなる

条件を満たす頭痛発作が2回以上



Mika さんよりイラスト提供

一過性の前兆

前兆は4分以上（2種類以上の前兆が連続してもよい）

前兆は60分以上持続することはない

（2種類以上の場合には持続時間が延長する）

頭痛発作は前兆から60分以内

（前兆の前または同時に起こることもある）

【痛みの特徴】

次の少なくとも2項目 該当

- 片側性
- 拍動性
- 中等度～重度
- 日常的な動作による悪化、または日常的な動作を避ける

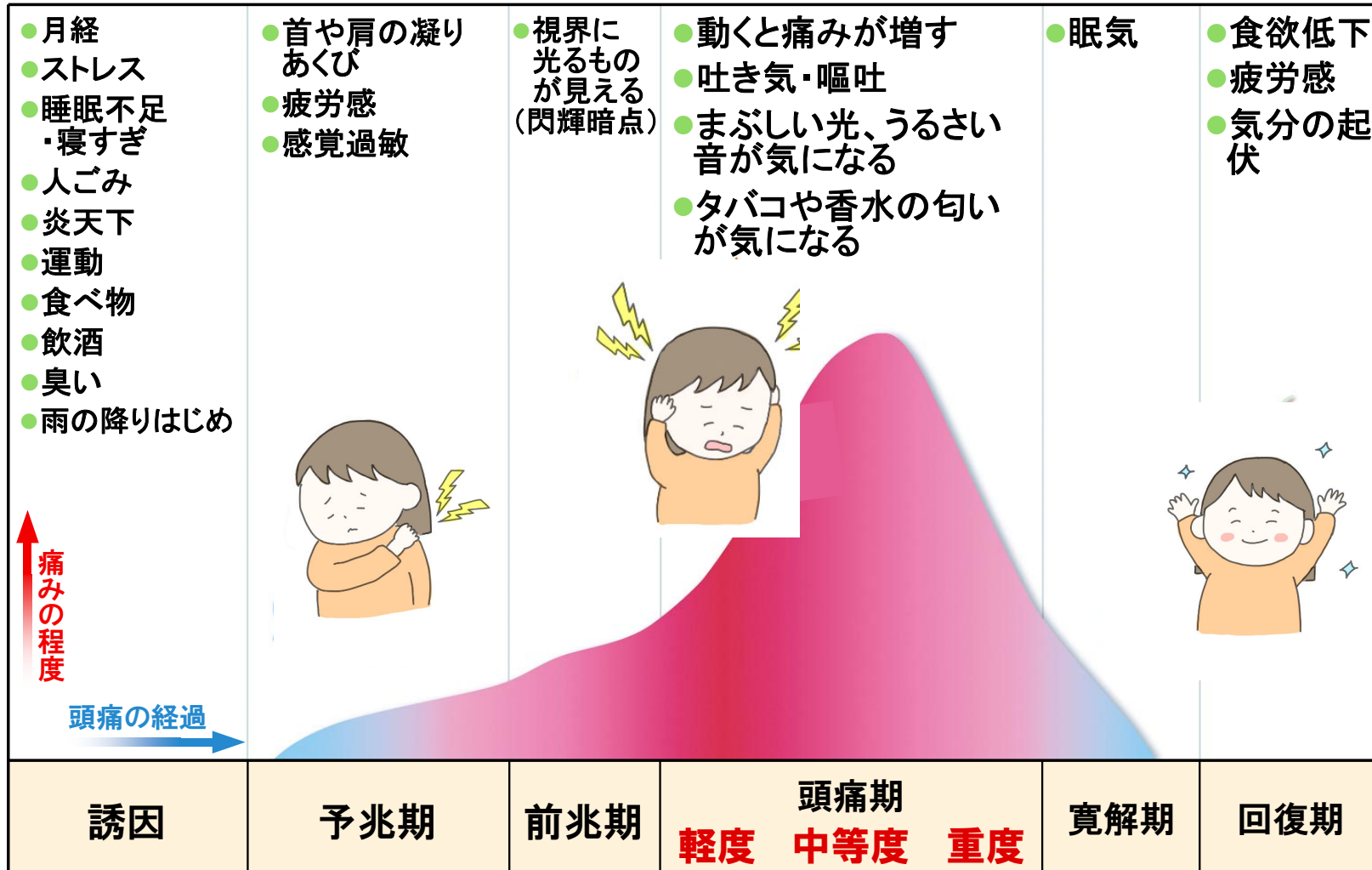
【随伴症状】

次の少なくとも1項目 該当

- 悪心または嘔吐
- 光過敏および音過敏



片頭痛の特徴的な症状と経過



私の頭痛は片頭痛でしょうか？

見分けるポイント

■ 頭痛の起こり方

「ある一定の周期で起こる頭痛」

■ 生活への影響

「日常生活・動作に影響がある頭痛」

どういう頭痛は受診したほうがいいのか

一次性頭痛は患者の苦痛があれば重症度にかかわらず治療の対象となる。頭痛が日常生活に支障をきたしていると判断した場合には積極的に治療すべきである。

(推奨グレードA)

「緊張型頭痛」の診断基準

- 稀発反復性緊張型頭痛（頻度：1日未満／月）
- 頻発反復性緊張型頭痛（頻度：1日～15日／月×3ヵ月以上）
- 慢性緊張型頭痛（頻度：15日以上／月×3ヵ月以上）

**30分～7日続く頭痛を繰り返し
経験し、次を満たす**

【痛みの特徴】

次の少なくとも2項目該当

- 片側性でない（両側性）
- 非拍動性
- 重度ではない（軽度～中等度）
- 日常動作により増悪しない

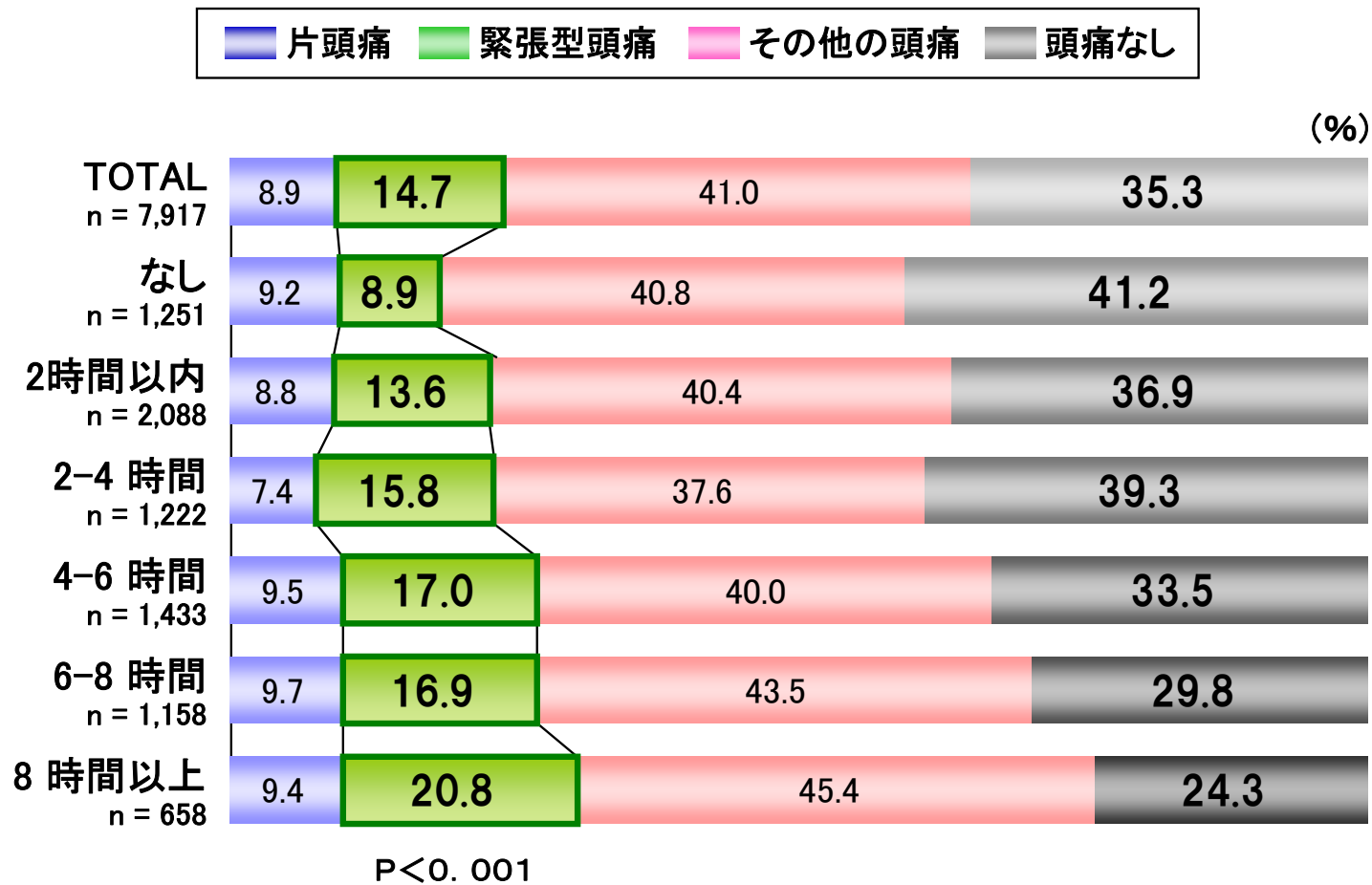
【随伴症状】

次に該当する

- 悪心や嘔吐はない
- 光過敏・音過敏は、あってもいずれか一方のみ

そのほかの疾患によらない

頭痛の有病率 1日PC業務時間



危険な頭痛の特徴

- 突然の頭痛。
- 今まで経験したことがない頭痛。
- いつもと様子が異なる頭痛。
- 頻度と程度が増していく頭痛。
- 50歳以降に初発の頭痛。
- 神経脱落症状を有する頭痛。
- 癌や免疫不全の病態を有する人の頭痛。
- 発熱、頸部硬直、髄膜刺激症状を有する頭痛。