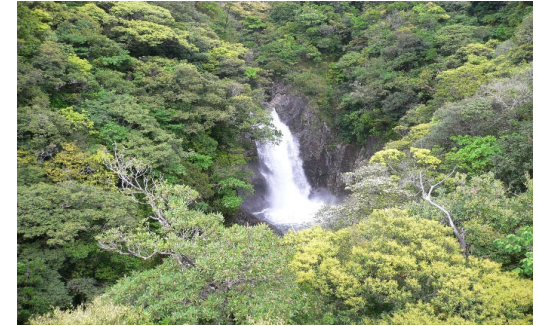


2部 何とかするために

頭痛のセルフケアと治療



薬物 療法

急性期治療薬(解熱鎮痛薬・トリプタン製剤・新規治療薬)

予防薬 (カルシウム拮抗薬・抗うつ薬・ β 遮断薬・抗てんかん薬・
新規治療薬など)

漢方薬(呉茱萸湯 釣藤散 五苓散 葛根湯など)

非薬物 療法

- ・ 頭痛体操
- ・ リラクゼーション
- ・ マグネシウム
- ・ ストレスマネジメント
- ・ 鍼
- ・ ヨガ
- ・ 呼吸法
- ・ ビタミンB2

頭痛ダイアリーに記録してみよう

頭痛の程度
頭痛の程度を3段階
で記載してください。
重度
++ 中程度
+ 軽度

飲んだ薬の略称と
服薬した数、効果を
記載してください。
効いたら○で囲む
やや効いたら△を
つける

生理のあった期間
に線を引いてくだ
さい。

頭痛ダイアリー

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)
		午前	午後	夜		
9/8 (月)	痛薬					
9/9 (火)	痛薬					
9/10 (水)	痛薬		+	++	+	ハ1△
9/11 (木)	痛薬					
9/12 (金)	痛薬					
9/13 (土)	痛薬	++	##	##	+	⑤ ⑥ 休みに入り ほつとしたため?
9/14 (日)	痛薬	+	++	+	+	外出した。1日中 カモンレゾルフィンがはたらいた
9/15 (月)	痛薬					
9/16 (火)	痛薬					残業
9/17 (水)	痛薬					残業
9/18 (木)	痛薬		##	##	+	⑦ 脈 残業の疲れ?
9/19 (金)	痛薬		##	##	+	⑦ 脈 昨日と同じ
9/20 (土)	痛薬					
9/21 (日)	痛薬					

20年9月8日~10月5日 / 担当医:
名前: A.S 28歳 男 ④ / 患者ID:

日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)
		午前	午後	夜		
9/22 (月)	痛薬					
9/23 (火)	痛薬					
9/24 (水)	痛薬					
9/25 (木)	痛薬					
9/26 (金)	痛薬		##	##	##	⑧ 重薬を飲んで 寝にが かつと辛かった
9/27 (土)	痛薬	##			○	⑧ 脈 夜中からずっと 痛い。薬は可く効いた
9/28 (日)	痛薬					
9/29 (月)	痛薬					
9/30 (火)	痛薬					
10/1 (水)	痛薬					
10/2 (木)	痛薬					
10/3 (金)	痛薬		##	##	##	⑧ 脈
10/4 (土)	痛薬		##	##	##	⑧ 脈 会社で ⑧ と飲んで可く寝に
10/5 (日)	痛薬	+	+		+	

日常生活への影響度
何も手につかず、横になら
なければならない
++ 仕事・学校・家事の能率が
通常の半分以下である
+ 頭痛はあるが、日常生活
に大きな支障はない

一日の出来事
や状態などを
お書きください。

あなたの頭痛を記録しましょう

ドクターから患者さまへ

方頭痛が始まる
早めにマクサルト 1錠
効果は半分以下
2時間以上かかると追加

気になることや薬
の効果、副作用等、
医師へ伝えたいこ
とをご記入ください。

自由記載欄 (左の欄に書ききれなかったこと、薬の効果、副作用等についてもお書きください)

・週末になると痛むことが多い
・ストレスのせい?

症状のマーク

- 脈…… 脈打つ痛み
- 重…… 重い痛み
- は…… はき気
- 吐…… 嘔吐

薬の記載の略称

- バ…… バファリン
- ゾ…… ゴーミグ
- マ…… マクサルト
- イ…… イミグラン
- レ…… レルパックス
- ア…… アマージ

鎮痛薬を飲みすぎないようにしましょう

日常の頭痛



慢性的な頭痛



薬物乱用性頭痛が
生じます

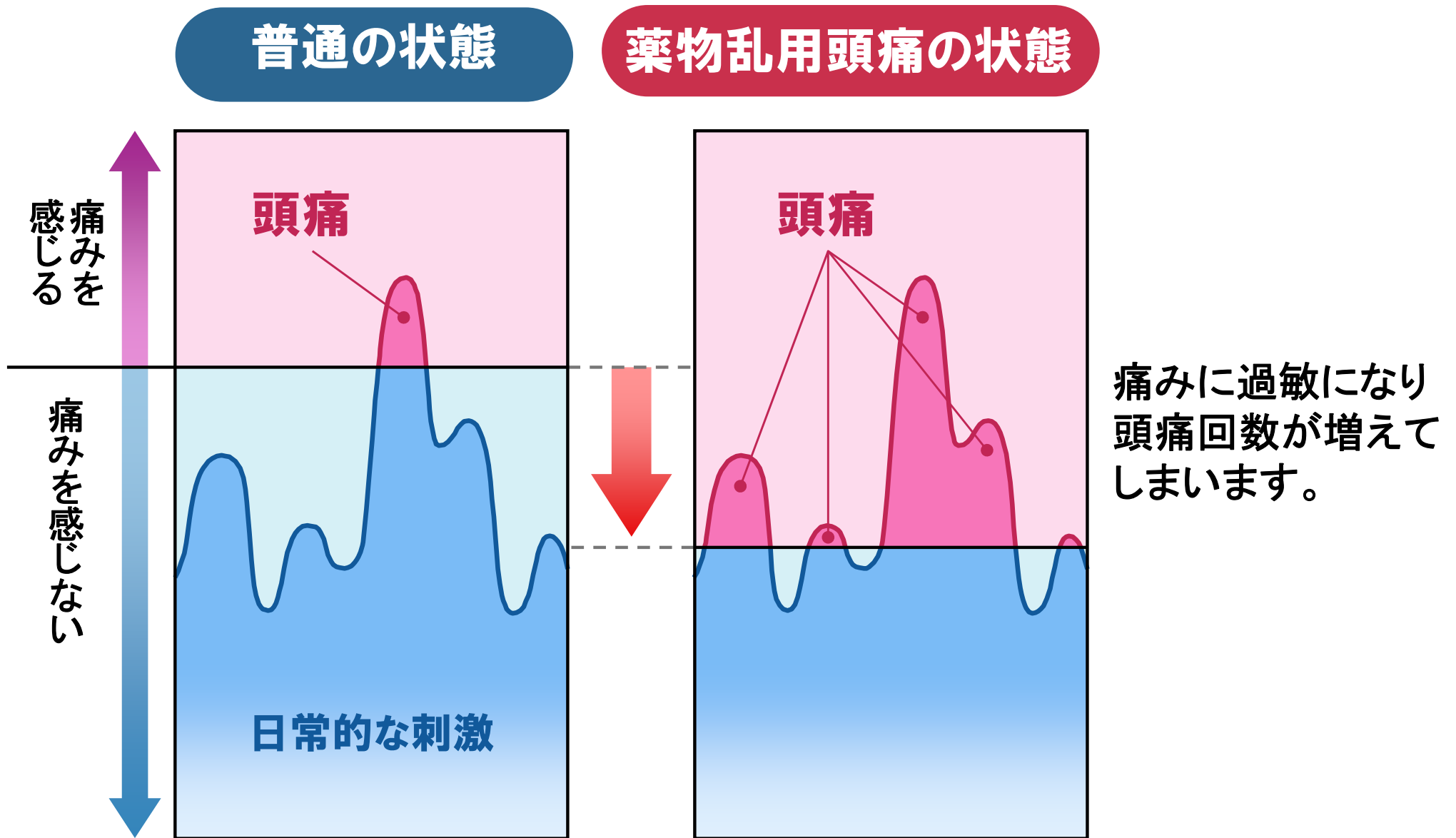


鎮痛薬を飲む



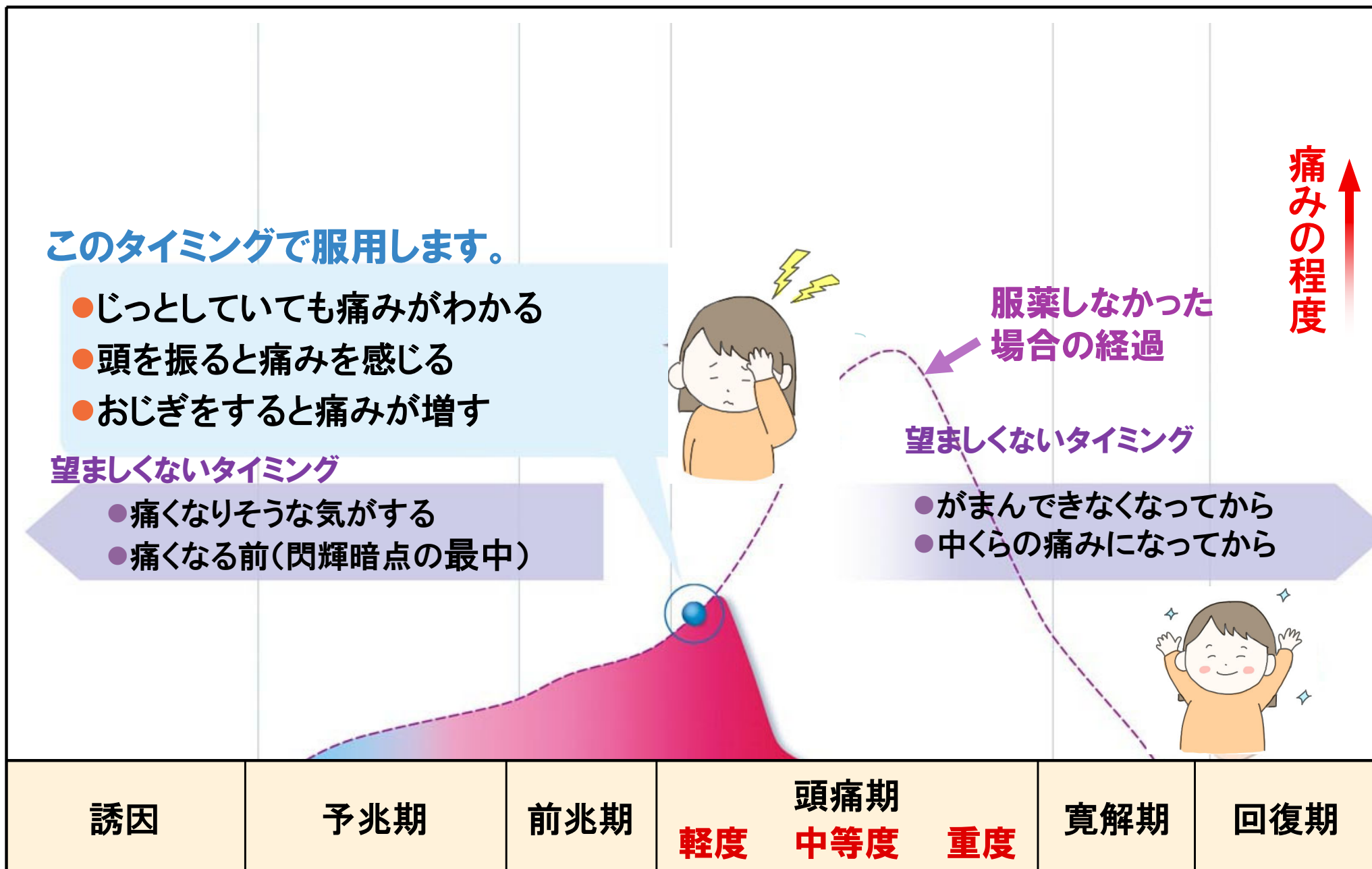
痛みを感じやすくなる

鎮痛薬を飲みすぎると痛みに過敏になります

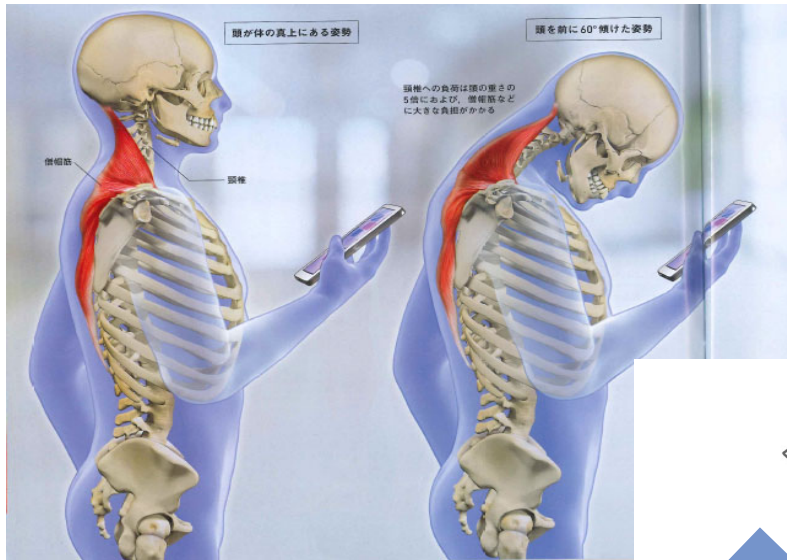


飲みすぎていると思われる鎮痛薬を中止して2か月以内に頭痛が消失すれば薬物乱用頭痛の診断が確定します

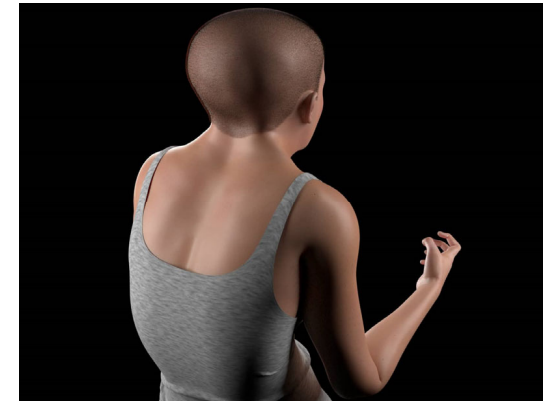
片頭痛のトリプタン製剤は飲むタイミングが重要です



Break time: 姿勢をチェックしてみましょう

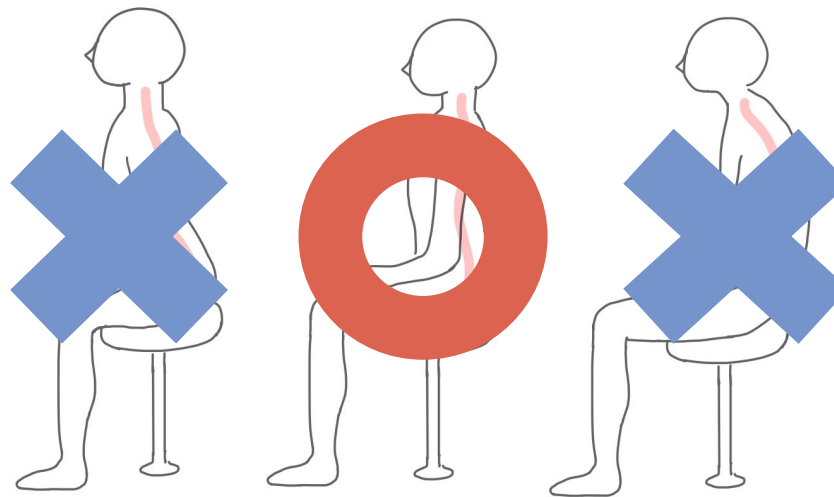


Newton 2020年 3月



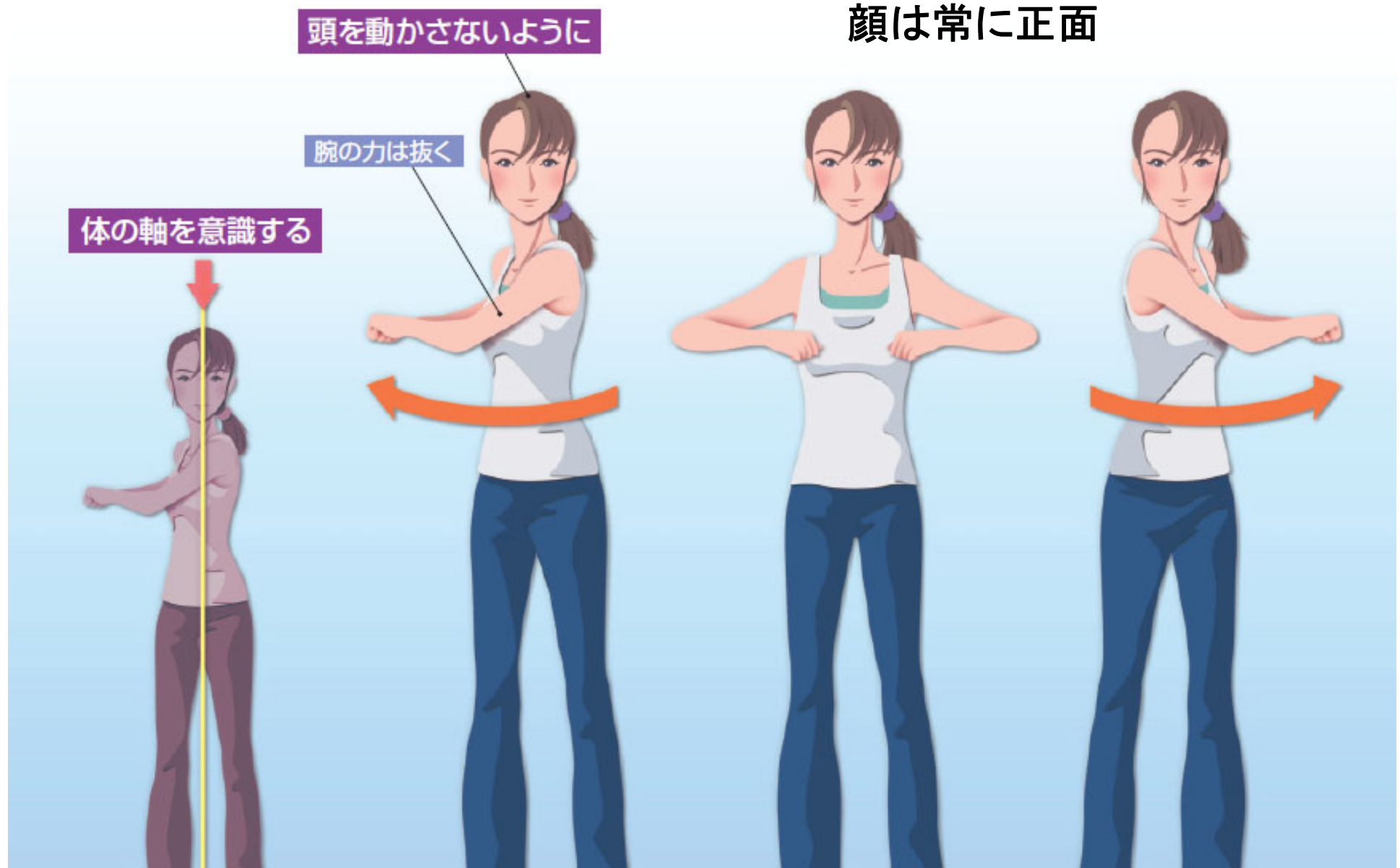
Newsweek 日本版
Bill Whittle you-tubeより

あなたの姿勢はどれに
当てはまりますか？



- ①頭が上から糸で引っ張られるイメージで背筋を伸ばしましょう
- ②肩の力を抜き、顎を引くとよいようです

頭痛体操をしてみましょう



足は肩幅くらいに開きます

僧帽筋を伸ばす

肩を回す体操

[6回繰り返す]

ひじを軽く曲げ、肩を前後に回します。
前に回すときはリュックサックを背負うような感覚で、後ろに回すときは洋服を脱ぐような感覚で肩を回します。

肩の力は抜く

1 足を肩幅くらいに開き、
ひじを軽く曲げる



2 両腕を
内側へ回す



3 両腕を
外側へ回す

慣れてきたら、僧帽筋にたくさんの刺激を与えるように大きく肩を回します。

監修 坂井文彦先生

長時間のデスクワークの時は
途中で休憩をとりましょう。
軽い体操は気分が変わります。



体の筋肉をほぐしましょう

スクワット

肩の位置と膝がつま先より前にでないように



軽く両足を上げ足首曲げ伸ばし

Ohtaさんよりイラスト提供

ストレスと頭痛の有訴率との関係

	男 性				女 性			
	N	頭痛の有訴率	年齢調整オッズ比	95%信頼区間	N	頭痛の有訴率	年齢調整オッズ比	95%信頼区間
ストレス かなり たまっている	305	16.7%	11.74	4.16 - 33.15	484	25.4%	4.90	2.75 - 8.75
どちらかとい うと多い	1364	8.4%	5.37	1.96 - 14.76	1706	22.2%	4.10	2.36 - 7.13
普 通	3307	3.9%	2.56	0.94 - 6.99	4001	12.8%	2.15	1.24 - 3.72
少 ない	662	3.5%	2.37	0.81 - 6.94	666	8.9%	1.48	0.81 - 2.71
ほとんどない	270	1.5%	1.00	基 準	231	6.1%	1.00	基 準
P<0.0001				P<0.0001				

N=12,998

ストレス解消と頭痛の有訴率との関係

	男 性				女 性			
	N	頭痛の有訴率	年齢調整オッズ比	95%信頼区間	N	頭痛の有訴率	年齢調整オッズ比	95%信頼区間
ストレス解消できているか								
ほぼできている	2489	3%	1.00	基 準	2728	10.9%	1.00	基 準
中等度できている	2272	6.3%	2.11	1.58 -2.81	2824	15.0%	1.41	1.21-1.66
少しできている	1074	8.3%	2.76	2.00 -3.80	1416	22.9%	2.39	2.01-2.84
できていない	72	18.1%	6.96	3.63-13.34	114	30.7%	3.52	2.32-5.34
	P<0.0001				P<0.0001			

N=12,998

ストレスと上手につきあうために



Ohtaさんよりイラスト提供

- 規則正しい生活を心がけましょう
- 無理は禁物です
- 完璧ではなく、七分程度を目指しましょう
- 相談してみましょう
- 飲酒や睡眠不足は避けましょう

慢性頭痛発症のリスク因子

リスク因子	
女性	修正できない
頻回の頭痛	修正できる可能性がある
急性期の治療薬の過剰使用	修正できる
肥満	修正できる
日常生活でのストレス	修正できる
うつ	修正できる
いびき	修正できる
カフェインの過剰摂取	修正できる

一般的な片頭痛発作誘発因子

食べ物	サラミ・ベーコンなど 赤ワイン チーズ そば 中華料理 長時間食事をしない
ホルモン	閉経・月経・排卵期
身体活動	激しい運動 旅行 ストレス
環境要因	直射日光・まぶしい光 大声・高い音 雨が降る前・気圧の変化・台風 たばこの煙 香水・強い臭い
内服薬	ピル

複数の誘発因子が
重ならないよう
気を付けましょう



まとめ (頭痛を何とかするには)

- お困りの頭痛を整理してみましよう
- 誘発因子・増悪因子を遠ざけましよう
- 規則正しい生活を心がけましよう
- 休養、睡眠を十分にとりましよう
- ストレスと上手につきあいましよう
- 手に負えない場合は医療機関で相談しましよう
- 薬は定められた用量用法で正しく内服しましよう

