



頭痛薬を飲んで、**頭痛**が起こる!?

『薬剤の使用過多による 頭痛(薬物乱用頭痛)』とは

監修：医療法人寿会 富永病院 副院長・頭痛センター長
竹島 多賀夫



はじめに

「最近頭痛がひどくなった」、「頭痛薬の効きが悪くて、すぐに頭痛がぶり返す」、「週に4日は頭痛薬のお世話になる」、こんなことを感じておられる方も少なくないと思います。

片頭痛は、時々ひどい頭痛で辛いけれど、頭痛がない時はまったく正常。だから病院にもかかったことがないし、きちんとした治療が必要な病気だとも思っていない方がたくさんいらっしゃいます。

頭が痛いから頭痛薬を飲んでおられるのですが、頭痛薬を飲みすぎると余計に頭痛がひどくなる場合があります。これを『薬剤の使用過多による頭痛』といいます。「薬物乱用頭痛」の名称も用いられますが、違法な薬物の乱用とは異なります。月に15日以上頭痛がある場合は要注意です。専門医のあいだでも頭痛の慢性化が重大な問題として取り上げられるようになってきました。このパンフレットでは、この頭痛の具体的な解説、その予防法や治療法がまとめられています。頭痛治療の第一歩は、現在あなたが持っておられる頭痛を正しく診断してもらうこと、そして、医学的な根拠がある治療法の中から、あなたに最も適したものを選ぶことが大切です。

医療法人寿会 富永病院 副院長・頭痛センター長
竹島 多賀夫

薬

剤の使用過多による頭痛とは

頭痛薬を飲んでいるのに、頭痛が起こる。

最近増えているこのような方は、『薬剤の使用過多による頭痛』の疑いがあります。

これは、もともと片頭痛や緊張型頭痛を有する方が、急性期治療薬を頻回に服用することにより、頭痛の頻度や程度、持続時間が増加して、慢性の頭痛を呈するようになった状態で、鎮痛薬乱用頭痛、エルゴタミン乱用頭痛やトリプタン乱用頭痛が知られています。最近では、市販の解熱鎮痛薬や頭痛薬を連日服用していることが原因で、このような頭痛に陥る患者さんが増えています。

頭痛への対応には、頭痛に対する正しい知識と理解を深め、適切に治療することが大切です。



あなたの頭痛は大丈夫?!

慢性的に頭痛があり鎮痛薬で対処している方は注意が必要です。

以前からの頭痛とは違う痛み方や、早朝に痛むなど痛みの状況に変化がみられる場合には、お薬の飲み方や頻度をふりかえてみましょう。

以下の項目に当てはまる方は『薬剤の使用過多による頭痛』の疑いがあるため、頭痛の対処には注意が必要です。



頭痛が1カ月に
15日以上ある。

頭痛のために鎮痛薬やトリプタン製剤等を3ヵ月以上定期的に飲んでいる。



早朝に頭痛が起こるなど、頭痛の頻度が増えている。



頭痛発作に対する不安から予防的に鎮痛薬を服用している。

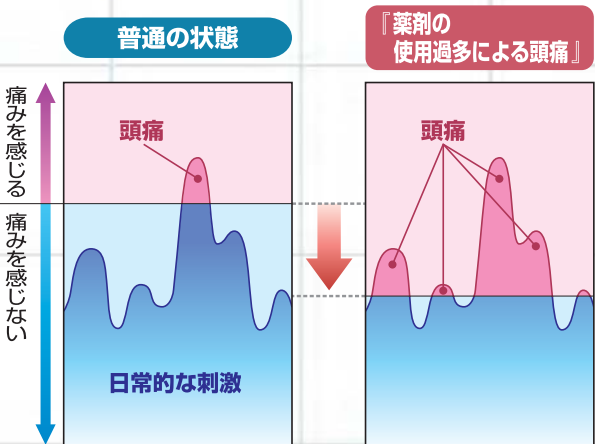




この頭痛の原因は？

『薬剤の使用過多による頭痛』は、頭痛薬の乱用により脳の痛み中枢が敏感になり、普通では感じない程度の刺激を痛みとして感じてしまう状態です。

日常的な環境の変化や精神状態など、小さな刺激でもきっかけとなるため、毎日のように頭痛や頭が重い感じに悩まされます。また、それらの不安から予防的に鎮痛薬を常用すると、さらに痛みに敏感になるという悪循環を起こします。



Cady RK, Schreiber CP, Farmer KU. Headache 44:426-435, 2004
より改変

■ 具体例

症例監修：富士通クリニック 頭痛外来 五十嵐 久佳



Aさんの場合

- 以前は月に数回発作があるのみ。
- ストレスや育児による睡眠不足で頭痛頻度が増加。
- 痛みがあっては生活に支障があるため、
早め早めに市販の鎮痛薬を服用する
ように。



『薬剤の使用過多による頭痛』



Bさんの場合

- 近医で緊張型頭痛と診断され、非ステロイド系消炎鎮痛薬(NSAIDs)を処方された。
- NSAIDsを連日服用しているうちに毎日頭痛が起こるようになった。



『薬剤の使用過多による頭痛』

元の頭痛は？

『薬剤の使用過多による頭痛』の方は、元々片頭痛や緊張型頭痛など何らかの慢性頭痛を抱えている方が大部分です。

原因となる元の頭痛を明らかにすることが、頭痛治療の上で非常に重要です。

元々あった頭痛の症状について思い出しながら、右記のシートでチェックしてみましょう。

片頭痛



月に数回繰り返し起こり、頭の片側あるいは両側が脈打つようにひどく痛みます。吐き気を伴ったり、光や音に敏感になり、女性に多くみられます。

緊張型頭痛



頭部の筋肉の緊張やストレスなどにより、頭全体が締めつけられるように痛みます。多くの人が肩や首のこりを伴い、幅広い年齢層にみられます。

群発頭痛



1～2カ月間ほぼ毎日続き、痛みは1～2時間持続します。片方の目の奥が激しく痛み、目の充血、涙が出ることがあります。男性に多くみられます。

頻度はどれくらい？	月に数回、頭痛を繰り返す。持続時間は数時間から長くても3日。 <input type="checkbox"/>	同じような痛みがほぼ毎日起こる。 <input type="checkbox"/>	1~2ヵ月間は、毎日ほぼ決まった時間に起こる。痛みの持続は約1~2時間。 <input type="checkbox"/>
どのような痛み？	ひどくなると「ズキンズキン」と脈打つように痛む。 <input type="checkbox"/>	締めつけられるように重く痛む。 <input type="checkbox"/>	えぐられるように激しく痛む。 <input type="checkbox"/>
どこが痛む？	頭の片側あるいは両側。 <input type="checkbox"/>	頭全体もしくは後頭部や首すじ。 <input type="checkbox"/>	片方の目の奥。 <input type="checkbox"/>
仕事や家事は？	するのが辛く、できれば寝ていたい。 <input type="checkbox"/>	何とかできる。 <input type="checkbox"/>	何もできなくなる。 <input type="checkbox"/>
動くとき痛みはどうなる？	できれば動かさずじっとしていたい。 <input type="checkbox"/>	痛みが軽くなることがある。 <input type="checkbox"/>	激痛のためじっとしてられない。 <input type="checkbox"/>
頭痛以外の症状は？	吐き気を伴うことがある。光や音に敏感になる。 <input type="checkbox"/>	ふわふわしためまいや肩や首のこりを伴う。 <input type="checkbox"/>	目が充血する。涙がでる。鼻水がでる。 <input type="checkbox"/>
肩や首のこりは？	頭痛が起こる前に肩や首がこる。 <input type="checkbox"/>	頭痛の時はいつも肩や首のこりがある。 <input type="checkbox"/>	頭痛が起こると同じ側の肩がこる。 <input type="checkbox"/>
頭痛が起きた時は？	じっとして、痛みが過ぎるのを待つ。 <input type="checkbox"/>	マッサージやストレッチをしたり、お風呂に入る。 <input type="checkbox"/>	じっとしてられない。 <input type="checkbox"/>

が多い
あなたは
片頭痛
の疑いがあります

が多い
あなたは
緊張型頭痛
の疑いがあります

が多い
あなたは
群発頭痛
の疑いがあります

未然に防ぐためには

『薬剤の使用過多による頭痛』に陥らないためには、原因となっている頭痛薬を飲みすぎないことが最も重要です。

元々の片頭痛、緊張型頭痛に対しては専門医を受診し、適切な治療を受けましょう。また、頭痛が慢性化する原因にはストレスや睡眠障害、うつ、肥満等があります。これら慢性化の危険因子を取り除くことも一つの防止策です。

この頭痛は未然に防ぐことのできる頭痛です。頭痛薬の過剰な使用は避け、適切な服用を心がけましょう。





以下の点を心がけましょう

- 頭痛薬を飲みすぎないようにしましょう。
- 市販の鎮痛薬に頼らず専門医で適切な治療を受けましょう。
- 元々の頭痛の状態を把握しましょう。
- トリプタン製剤や鎮痛薬の使用は月に10日以内におさえましょう。
- 鎮痛薬を予防的に飲むのは避けましょう。

- 頭痛の慢性化の原因には、ストレスや睡眠障害、うつ、肥満等の生活習慣や疾病によるもののほかに、加齢、性別などがあります。中年の女性は特に『薬剤の使用過多による頭痛』に陥りやすいとされています。

治療法

『薬剤の使用過多による頭痛』は、専門医の指導のもと、適切な治療を行うことが必要です。

原因となったお薬を中止することで、この頭痛になる前の状態に戻ったり、頭痛の症状がなくなる場合もあります。

- 頭痛の原因となっているお薬をやめる。
- 頭痛の頻度を減らす予防薬を服用する。
- 頭痛が起こった時は適切な治療薬を服用する。
- 頭痛ダイアリーをつける。

症状改善への第一歩は、頭痛の原因となっているお薬を完全にやめることです。

お薬をやめた直後は、反跳頭痛といって1週間程度辛い頭痛が続くことがあります。この時期を乗り切ることが重要です。

また、お薬をやめて頭痛が起こってしまうだけでは辛いので、頭痛の頻度を減らす予防薬を毎日服用します。また、頭痛が起きたときにはかかりつけ医に相談し、従来服用していたお薬以外のものを処方してもらいましょう。

頭痛の頻度や程度、治療状況を頭痛ダイアリーに記し、ご自身の頭痛をきちんと把握することも重要です。

※施設によっては、入院治療を選択する場合があります。



原因となっている
お薬の服用を中止

頭痛の頻度を減らす
予防薬を毎日服用

『薬剤の
使用過多による頭痛』
になる前の状態

頭痛

適切なお薬による
治療

- 予防薬は頭痛発作の頻度を減らすために毎日服用するお薬です。予防薬は効果が発現するまでには数週間～数ヵ月を要するため、継続して服用することが重要です。

頭痛ダイアリーの有用性

『薬剤の使用過多による頭痛』に陥らないために、また、その治療をするにあたり、頭痛ダイアリーは非常に有用なツールです。以前からの頭痛の症状を明らかにしたり、状態を把握するためにも、気になったことは頭痛ダイアリーに書き込む習慣をつけましょう。

日本頭痛学会HPからもダウンロードできます。

<http://www.jhsnet.org/>



■ 記載例

頭痛ダイアリー					日常生活への影響度	
日付	生理	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はせ気、前ぶれ、誘因など)
		午前	午後	夜		
10/13 (月)	痛薬	—	+	++	+	重前ぶれあり 昨日の子供の運動後の夜か?
10/14 (火)	痛薬	++	+	—	++	Ⓢ ④ 食事ができずマモ 食入で一日中寝ていた。
10/15 (水)	痛薬	+	++	+	++	外出しにボー一日中のみん しげれげならはかた。
10/16 (木)	痛薬	—	—	—	—	—
10/17 (金)	痛薬	—	—	—	—	—
10/18 (土)	痛薬	—	—	—	—	—
10/19 (日)	痛薬	—	—	—	—	—

生理のあった期間

頭痛の程度

出来事や状態

飲んだ薬の略称と服薬した数

※ 頭痛ダイアリーについては担当の先生にお問い合わせください。
 ※ 使用に際しては頭痛ダイアリーの記載例をご参照ください。

終わりに

- 『薬剤の使用過多による頭痛』は離脱が大変です。
そうならないよう、日頃から気をつけましょう。
- 頭痛薬の使用は月に10日以内におさえることが大切です。
- 発作回数が多い場合は予防薬の服用を始めましょう。
- 市販薬に頼りすぎてはいけません。
- 適切な診断・治療により頭痛はコントロールが可能です。
- 治療の際は頭痛専門医を受診しましょう。
- 治療を進める上で最も重要なのは、正しい知識と治そうという患者さん自身の強い意志、そしてかかりつけ医との良好なコミュニケーションです。



頭痛薬を飲んで、頭痛が起こる!?

『薬剤の使用過多による
頭痛(薬物乱用頭痛)』とは



エーザイ株式会社

東京都文京区小石川4-6-10

MAX1008EKA

2015年2月作成