



「アロゼイニア」は、片頭痛の痛みの経過にともな
ない、普段では気にならない程度の刺激を痛み
や不快感として感じてしまう状態です。頭痛へ
の認識を深め、適切な対応を心掛けましょう。

山脇 健盛

監修：広島大学大学院医歯薬学総合研究科 脳神経内科学 准教授

片頭痛にともなう不快感？ アロゼイニア

トリプタン製剤を服用されている患者様へ



トリプタン製剤を服用されている患者様へ

あなたの片頭痛は どのタイプ!?

ウサギ型

カメ型



監修：

広島大学大学院医歯薬学総合研究科
脳神経内科学 准教授

山脇 健盛

片頭痛の症状や経過には、環境や個人差により
大きな違いがあります。

ご自身の片頭痛のタイプを把握し、正しく対応
することで頭痛を軽減しましょう。

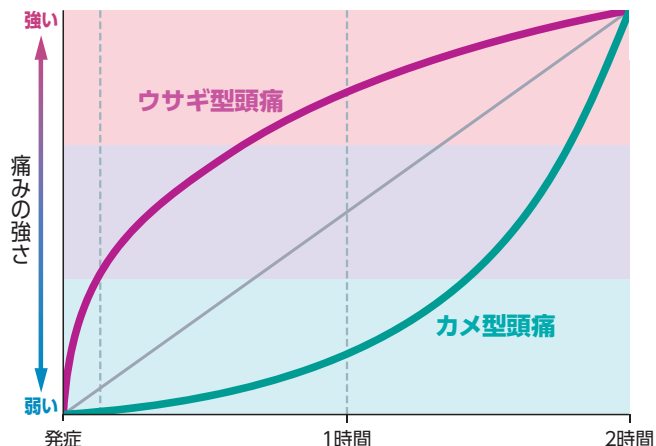


痛みの進行から見た片頭痛のタイプ

片頭痛の症状には患者さんにより様々なタイプが見られます。その違いは頭痛が始まってからの痛みの時間経過にも現れます。

頭痛がおきると、短時間で痛みが強くなる【ウサギ型頭痛】、そして、ゆっくりと徐々に痛みが増してくる【カメ型頭痛】。それぞれの片頭痛のタイプにより、頭痛への対応が異なります。ご自分の片頭痛のタイプを知ること、効果的な対応、服薬を心掛けましょう。

■ 片頭痛の痛みの経過



Valade. Cephalalgia, 2009, 29 (Suppl. 3)

ぜんちょう

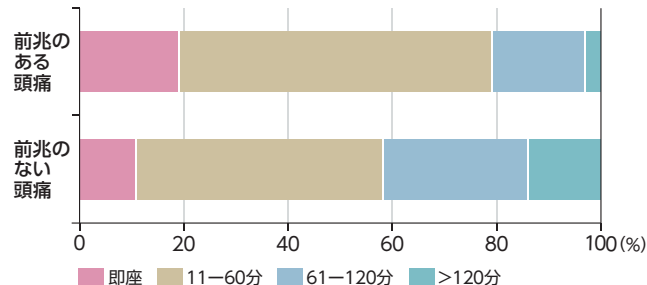
前兆のある片頭痛、ない片頭痛

頭痛がおきる前に、まぶしい光やギザギザ模様が視界に現れる「頭痛の前兆」を感じる片頭痛の場合には、痛みだしてから短時間で強い痛みに移行する【ウサギ型頭痛】が多い傾向があります。

また、【ウサギ型頭痛】では、頭痛を感じて約20分後に「アロディニア」といわれる、「少しの刺激で不快感や痛みを感じる状態」が現れることがあります。

※アロディニアに関しては、本冊子の反対ページからご覧ください。

■ 痛みだしてから、痛みがピークに達するまでの時間



Pryse-Phillips et al. Headache 2006;46:1480 より作図

前兆のある片頭痛では、痛みだしてから、痛みがピークに達するまでの時間は1時間





こんなあなたは【ウサギ型頭痛】



- 頭痛がおきてから痛みのピークに達するまでの時間が1時間以内（立ち上がり早い）。
- 頭痛時にアロディニア症状が現れる。
- アロディニア症状が現れると、お薬が効きづらくなる。

効果発現の早いトリプタン製剤が最適。

頭痛が起きたら、すぐ、アロディニアが出る前に服薬しましょう。

※アロディニア：普段では気にならない程度の刺激を、痛みや不快感として感じる状態です。アロディニアに関しては、本冊子の反対ページからご覧ください。

こんなあなたは【カメ型頭痛】



- 頭痛はじわじわと悪化する（立ち上がりがゆっくり）。
- 大したことはないと思って、我慢できなくなるまでお薬を飲むのを控えてしまう。
- 気がついたら我慢できないほどの痛みになっている。

いつでもどこでも飲めるようお薬を必ず携帯しましょう（水なしで飲めるお薬があります）。

飲み遅れた場合は効果発現の早いトリプタン製剤が効果的。

ご自分の片頭痛のタイプを見極めることが重要です。

こんな動作で痛みや不快感を感じたら 片頭痛が原因かもしれません。

心あたりのある症状をチェックしましょう。

- 髪を上げる(ポニーテールなど)
- イヤリングをつける
- ネックレスをする
- 髪をとかす
- ぴったりとした服を着る
- コンタクトレンズをいれる
- 眼鏡をかける
- 髭をそる



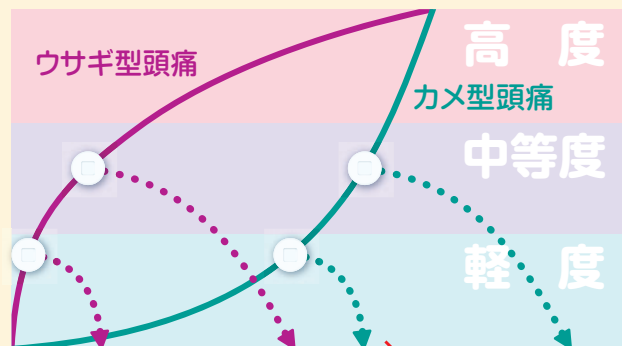
- シャワーを浴びる(顔にかかるなど)
- 枕に顔や頭をつけて休む
- 熱さに敏感になる
(調理、お湯で顔を洗うなど)
- 冷たさに敏感になる
(冷たい水で顔を洗うなど)

医師にご相談ください!

Lipton RB, Bigal ME, Ashina S, et al. Cutaneous allodynia in the migraine population. Ann Neurol 2008;63:148-158. より改変

トリプタン製剤服薬時の注意点

- 頭痛の状態(いつごろ頭痛が始まったか、どの程度の痛みか)、お薬を飲んだタイミング、その効果等を頭痛ダイアリーに記載し、ご自身の頭痛をきちんと把握しましょう。
- 頭が痛いな、と思ったら我慢せず、早めにお薬を飲みましょう。
- 月経時など、頭痛がひどい時や、お薬を飲むのが遅れアロディニアの症状が現れてしまったときは、トリプタン製剤と鎮痛薬を併用することもできます。



頭痛が重症化する
前に飲めば
早く効きます!

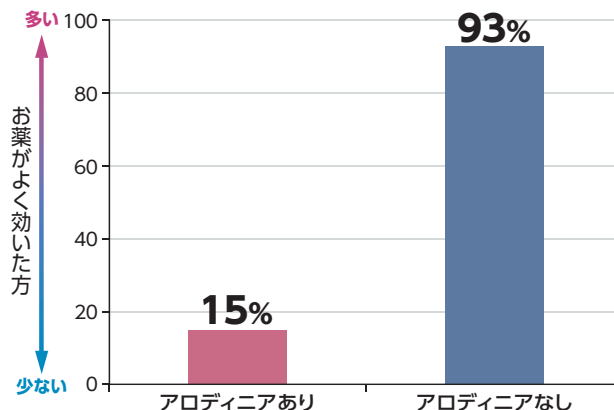




アロディニアがおきる前に正しい服薬を

頭痛の痛みが強くなり、アロディニアの症状が現れてからの服薬では、お薬の効果が得られにくいことが知られています。アロディニアがおきる前の服薬では90%以上の患者さんに効果が得られましたが、アロディニアがおきてからの服薬で効果が得られたのは、わずか15%でした。ご自身の頭痛の経過を予測し、正しく服薬することは、お薬を有効に働かせるためにとっても大切なことです。

■ アロディニアの有無とお薬の効果



Burstein, R. et al. : Ann Neurol. 55(1):19より改変

アロディニアを感じるあなたは…

頭痛がおきたら我慢しすぎずに、痛みがひどくなる前に適切なお薬を飲みましょう。服薬タイミングを逃さないよう、お薬を準備しておきましょう。



【ウサギ型頭痛】

頭痛がおこると短時間でどんどん痛みが強くなる【ウサギ型頭痛】では、アロディニアが現れるまでの時間も約20分と短いため、頭痛を感じたら早めの服薬が大切です。

即効性のあるお薬



【カメ型頭痛】

ゆっくり徐々に痛みが強くなる【カメ型頭痛】では、服薬のタイミングがはかりづらいため、服薬が遅れる傾向があります。頭痛を感じたら、いつでも服薬できるよう準備しておきましょう。



水なしで服薬可能なお薬



※【ウサギ型頭痛】【カメ型頭痛】に関しては、本冊子反対ページより掲載されています。



片頭痛にもなる不快感 アロディニアとは？

アロディニアとは、普段では気にならない程度の刺激を痛みや不快感として感じる状態をいいます。片頭痛の痛みが脳へ伝わる過程で、神経が過敏になるために、少しの刺激でも痛みや不快感として現れます。

アロディニアは片頭痛患者さんの60～80%に起こるといわれ、短時間で強い痛みに移行する〔ウサギ型頭痛〕では、約20分でアロディニアの症状が現れることがあります。

※〔ウサギ型頭痛〕に関しては、本冊子の反対ページから掲載されています。

アロディニアの具体的な症状

頭部アロディニア

- 髪の毛にさわただけで痛い
- 風が顔に当たると痛い
- 歯磨き、ブラシ、洗面ができない
- 痛みの側を枕につけられない
- イヤリング、帽子、眼鏡、コンタクトが、不快、苦痛

頭部以外のアロディニア

- 手足のしびれ感、ピリピリ感
- 腕時計が不快
- シャワーを刺激と感じる
- 布団や毛布があたると不快
- ベルトがきつい

