



あなたの頭痛はどのタイプ？ ～タイプを知り快適な生活を送ろう！～

1：はじめに

頭痛は日常的に起こるありふれた症状であり、持病のように慢性的な頭痛に悩まされる方も多
いと思います。一般に「頭痛持ち」と呼ばれる場合の頭痛は、同じような頭痛が繰り返されるこ
とから「慢性頭痛」といわれ、代表的なタイプとして「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」があ
ります。発症しやすい時期や条件、痛みの抑え方を自分で把握することでより快適な生活を送る
ことができます。まずは、自分の症状から頭痛のタイプをチェックしてみましょう。

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
特徴	ズキンズキン痛む 女性に多い	締め付けられるよう な痛み	突き刺すような痛み
痛みの強さ	軽い～中程度～重症	軽い～中程度	かなり強い
痛みの場所	片側、両側	両側、後頭部	片側の目の奥
持続時間	4～72時間	30分～1週間	15分～3時間

2：頭痛の分類

頭部に病気が「ある」か「ない」かで一次性、二次性に大別されます。

一次性頭痛：頭部に明らかに病気が無いにも関わらず起こる頭痛。

二次性頭痛：脳に明らかな異常があり、放っておくと命の危険を伴うもの。

以下の症状が現れたら二次性頭痛の可能性があり大変危険ですので、**早めに医療機関を受診**しま
しょう。

- 突然の頭痛
- 今までに経験したことのない痛み
- 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歳以上で初めて起こった頭痛
- 頭痛以外の症状がある（しゃべりにくい、歩きにくい、熱がある、手足の麻痺）



3：セルフケア

症状を抑えるために自身でできる対策の一例を紹介します。

片頭痛：脳の血管を拡張させないこと

- 頭痛の発生を促す食品（チョコレート、チーズ、アルコールなど）を控えましょう。
- こめかみを冷やすと楽になります。

緊張型頭痛：肩や首の血管を拡張させて血流を改善させること

- 適度に肩や首のストレッチをする。
- パソコンなどの電子機器作業は1時間に10～15分は休憩しましょう。
- むるめのお風呂にゆっくりと浸かりましょう。

群発頭痛

- 頭痛が起きやすい時期は禁酒する。
- 暑い温度のサウナや入浴を控える。



4：予防薬と治療薬

市販薬で対処できる場合もありますが、専門医に受診した場合には以下のようなお薬で予防、治療が可能となります。

片頭痛	<p>【予防薬】</p> <ul style="list-style-type: none">・β遮断薬（プロプラノロールなど）・カルシウム拮抗薬（ロメリジン、ベラパミルなど）・抗うつ剤（アミトリプチリンなど）・抗CGRP抗体（フレマネズマブ、ガルカネズマブ）・抗CGRP受容体抗体（エレヌマブ） <p>【急性期治療薬】</p> <ul style="list-style-type: none">・鎮痛薬（アセトアミノフェン、ロキソプロフェンなど）・トリプタン製剤（スマトリプタンなど）・制吐剤（メトクロプラミド）
緊張型頭痛	<ul style="list-style-type: none">・鎮痛剤（アセトアミノフェン、ロキソプロフェンなど）・抗うつ剤（アミトリプチンなど）・抗不安薬（エチゾラムなど）・筋弛緩薬（エペリゾン、チザニジンなど）
群発頭痛	<ul style="list-style-type: none">・トリプタン製剤（スマトリプタンなど）・カルシウム拮抗薬（ロメリジン、ベラパミルなど）・ステロイド（デキサメタゾンなど）

5：最後に

頭痛はさまざまな原因によって引き起こされるものですが、一見単なる頭痛のように見えても別の病気が隠れていることもあります。当院附属クリニックでは頭痛外来での診察も行っていますので、日頃から頭痛でお困りの方は一度ご相談されてはいかがでしょうか。

引用文献：頭痛の診療ガイドライン2021、病気が見えるVol7 脳・神経

薬物治療学改10版、頭痛の原因と緩和対策 | 頭痛のはなし | EVE (イブ)【エスエス製薬】

文責：武藤 麻綾