

片頭痛に対する治療について

神経内科 寺崎 泰和・脳神経外科 豊田 真吾

慢性頭痛とその種類

はじめに、頭痛には急性と慢性があり、これまでに経験したことがないような強い頭痛が急に生じた場合はすぐに救急病院を受診してください。

ここでは慢性の頭痛、いわゆる「頭痛持ち」について説明いたします。コロナ禍ではマスク頭痛というのとも言われますが、日本人で最も多いのは「緊張型頭痛」で約20%、次に「片頭痛」で8%程度の有病率と言われています。「緊張型頭痛」は両側性が多く、こめかみあたりの圧迫感や締め付け感で、30分～数日持続することもあります。悪心や嘔吐はありません。「片頭痛」は必ずしも片側とは限りませんが片側性が多く、拍動するような頭痛で、悪心または嘔吐を伴うことがあり、光や音で悪化します。両者の違いは分かりにくいこともありますが、一般的に「片頭痛」の方が生活支障度は高いです。頭痛時に飲む片頭痛治療薬はありますが、最近、注射の予防薬が使用できるようになり、治療の幅が広がっています。



日本で処方できるようになった新しい治療選択肢とは？

片頭痛の治療は、鎮痛薬と予防薬を正しく理解することから始まります。

鎮痛薬は、頭痛発作時に症状緩和するために服用する薬剤であり、発症予防的に服用するものではありません。一方、予防薬は発作頻度を減らし、鎮痛薬の効果をより引き出す役目を持ちますが、従来薬では約1カ月以上の服用を継続しなければ効果は実感しづらい特徴がありました。

また予防薬の多くが、降圧薬、抗てんかん薬、抗うつ薬の副次的効果を期待して処方されている薬剤でした。そのような中、2021年4月に片頭痛の病態に特化した予防薬が日本で処方できるようになりました。

片頭痛の予防薬とは？

片頭痛発作時に過剰に発現されるCGRPという、血管を拡張させ痛みを誘発する神経ペプチドの役割に注目した予防注射薬、ガルカネズマブ（製品名エムガルティ）です。臨床試験結果からは、初回に2本打つことによる即効性や副作用の低さについて期待され、雑誌・メディアなどでも話題となっています。また治療もシンプルで、オートインジェクター（自動注射器）による月1回の皮下注射により外来で1分以内に完結します。新しい治療薬ゆえに、現在では当院を含め、国から指定された施設での処方に限定されています。新しい治療選択肢を用いた頭痛外来を行う施設も全国的に増加しており（当院は2021年8月から専門外来を開設）、頭痛に悩む患者さんに応えるよう環境整備が図られつつあります。

片頭痛についてご不明な点等ございましたら、お近くの頭痛専門医までご相談ください。



図1 片頭痛の予防注射薬（エムガルティ）

関西ろうさい病院の理念

●● 良質な医療を働く人々に、地域の人々に、そして世界の人々のために ●●

病院運営の基本方針

- ・私たちは、働く人々の健康確保のための医療活動、即ち「勤労者医療」中核的役割を担ってこれを推進します。
- ・私たちは、高度急性期医療機関として良質で安全・高度な医療の提供を行うとともに、地域の諸機関と連携して地域医療の充実を図り「地域に生き、社会に応える病院」としての発展を目指します。
- ・私たちは、患者さんの権利を尊重し、医療の質の向上ならびに患者サービスの充実に励み、「信頼され、親しまれる病院」作りを心がけます。
- ・私たちは、「開かれた皆様の病院」として、ボランティアや有志の方々の病院運営への参加・協力を歓迎します。
- ・私たちは、病院使命の効果的な実現のために「働き甲斐のある職場」作りを行い、運営の効率化と経営の合理化を推進します。

イメージキャラクター
かんろっこ

さぶりめんと

2021-Dec

No. 59

「コロナうつ」について

精神科 菅原 裕子

はじめに

2019年12月以降、新型コロナウイルス感染症は短期間で全世界に広がり、我々の生活を一変させました。感染やワクチン接種に対する不安や恐怖、差別や偏見といった様々な問題を抱えながら、ソーシャルディスタンスや自粛を求められ、人とのコミュニケーションの機会が減ったことで孤独感を覚える方々が増えています。こうした中、マスコミを中心に「コロナうつ」という用語が使われていますが、「コロナうつ」とはどのようなものなのでしょうか？

コロナうつとは？

「コロナうつ」は正式な病名ではなく、「五月病」に近い用語です。環境変化に上手く対応できず、情緒面や行動面で何らかの症状が出現した状態であり、いずれも正式な病名は「適応障害」になります。「うつ」という言葉が付くことで「うつ病」を連想しがちですが、「うつ」=「うつ病」ではありません。「うつ」は抑うつ状態を表す用語です。抑うつ状態は様々な要因で起こります。「コロナうつ」や「五月病」における抑うつ状態は、環境変化に対するストレス反応によるものです。他にも、脳梗塞や甲状腺疾患などの身体疾患による抑うつ状態もあります。一方で、うつ病はストレス反応や身体疾患では説明がつかない抑うつ状態です。

コロナうつに陥らないために

環境変化に上手く対応するためには、ストレス耐性を高める必要があります。ここに挙げたことに限らず、自身に合った気分転換を取り入れてみて下さい。

「コロナうつ」に陥らないためのポイント

規則正しい生活を心がける

…睡眠や食事が不規則になると、心身の状態も不安定になりがちです。

物事に対する視点を切り替える

…1つの物事には様々な側面があります。一見マイナスに思えることでも裏を返せばプラスの要素があります。発想を転換することで、物事に対する捉え方は劇的に変化します。

先のことを考えず目の前の課題に集中する

…不透明な将来についてあれこれ考え不安になるよりも、目の前の作業などに集中して取り組む時間を増やしましょう。

身体を動かす

…適度な運動は代謝維持・向上に役立つだけでなく、心身のリフレッシュにも繋がります。

少人数とのコミュニケーションは維持する

…コロナ禍では他者との交流を避けがちですが、信頼関係のある特定の人とのコミュニケーションを維持することは孤独感の解消に必要です。

