



医師への受診：満足な結果を得るためにはどうすればいいですか？

訳：平田幸一

特に頭痛のような疾患では、自分のことについて簡潔にかつ正確ないままでの病状を述べるのが、結局医学的問題解決につながります。そう、あなたが頭痛患者であったら医師を受診することによりもたらされる利益を最大に引き出すにはどうしたらいいのでしょうか？

第一に、頭痛（特に片頭痛）の患者さんの数は多いにもかかわらず、頭痛診断と治療に熟達した医師が比較的少ないことを知っておかなければならないのです。

あなたの通院中の医師が頭痛についてエキスパートではなくても、頭痛の最も基本的知識については熟知していたらいいですね。なぜなら、頭痛を診てもらいたくて訪れる90%以上患者は、それらの頭痛の原因として片頭痛または片頭痛の疑いがあるのですから（これは多くの有能な医師もほとんど知らないことなのです）。

この事実を知ったうえで、あなた自身が片頭痛の一般の臨床像というものを学び、あなた自身の頭痛にどの頭痛の病型が「合うか」を決めなければなりません。

しかし、そのような知識は、どこで簡単に得ることができるのでしょうか？アメリカ頭痛協会（[www.americanheadachesociety.org](http://www.americanheadachesociety.org)）と全国頭痛財団（[www.headaches.org](http://www.headaches.org)）は患者教育のための優れたウェブサイトを提供していて、多くのツールボックスからそれは得られるようになっているのです。あなたも頭痛をよく知る著名な医師によって書かれたそれらのウェブサイトで自分自身から学ぶことができます！

あなたが片頭痛であったり、別の一次性の頭痛であったり、または、別の基礎疾患をもっていてそれによる頭痛かどうかにかかわらず、あなたを診察する医師にとって有用な情報をもって訪れなくてはならないのです。そしてそれは以下のようなものであるのです。

(1)あなたの日常活動を妨げる頭痛が始まった時点はいつなのか？

（若い10代から？妊娠の間？この夏から？昨日から？など）。

(2)どの位の頻度であなたの頭痛はあるのか？そして、しばしば、あなたの日常的な活動を妨げるほど酷い頭痛の回数はどの位なのか？

（単純かつ、直接的な頭痛日記への記入はその答えを提供するのにとても有効です、そして、あなたはわれわれの別のツールボックスで、頭痛日記は取得することが可能です。もし可能なら、受診前の一月の間の日記を完成させて、それを持参して受診するとよいでしょう）

(3)あなたの頭痛の特徴はなにか？

（例えば、痛みの一般的持続時間、質や痛みの場所、嘔気などの随伴症状、光や音過敏、流涙、鼻水などです）。

(4)あなたの頭痛の特徴や頻度に最近の変化があったか？（そして、あった場合は、どのように、それは変わったのでしょうか？）；

(5)あなたはどのような薬物治療を受けたことがあるか？予防薬の投与、発作時の治療薬はどうであったのか？（そして、それらの薬物に対するあなたの反応はどうであったのか？）。

(6)頭痛診断のためにどんな検査をしたのか？



(例えば、脳 CT スキャン, MRI, 脊髄穿刺, 脳血管造影です)

(7)頭痛のために現在どんな薬剤を服用しているか？

(薬剤服用の用量, そして頻度は？それは市販薬を含めてです) .

(8)あなたの主な病歴はどのようであったか, そして, あなたは他にどんな薬物を服用しているか？

どんなつまらない関連した医療記録でも持ってゆくのもよいですが...しかし, やりすぎはいけません. つまり, ショッピングカートに積んでいくような厚さ 30cm 以上の無意味な医学記事の束やX線と脳 CT スキャンなどの結果の山を一緒にしたものとともに受診する患者は医師をうろたえさせるからです. それよりは病歴や検査結果が入った CD をもってゆく方が, あなたの医師があなたの頭痛を解釈・診断するのに情報を知り判断するのに役立ちます. そのなかに長さ 1 ページを超えないあなたの頭痛史を記録した明快な病歴と現在の薬物 (そして用量) のリストを情報として入れることが良いと思われます. 鍵となる脳 CT スキャンや脳血管撮影の報告の写しや頭痛関連の入院時の退院概要でも, あなたの過去の頭痛の評価のために書かれた医師のサマリーにいたるまでのコピー得る努力が必要です.

今まで述べてきたように, あなたが受診する前に, あなたの頭痛の概略を知っておくことが重要なのです. 受診前に片頭痛とはなにかを知り, それはどのような治療を受ける可能性があるかを知ることは, 受診時のより有効な治療計画を行う上でのプロセスを加速するために重要なのです.

予防薬物の服用の必要性は？あまりに吐き気がする場合, なにか薬物が必要か？急な頭痛発作のために何を使用することができるのか？どのような薬物の副作用を予想しなければならない？頭痛発作を制御するために, どんな非薬物的があるのか？頭痛持ちで妊娠したい人にとってどんな方法が安全か？

最終的にまとめると, あなたの受診をよりよいものにするには, 頭痛についてのあなたの若干の知識とあなた自身の簡潔な既往歴と過去の医療記録と頭痛に対する評価をもって受診することが必要なのです.

医師があなたの頭痛の的確な診断ができて, そのような頭痛をうまく治療した経験がある場合, あなたの頭痛が良くなることはほぼ確実で, それはあなたを幸福に導くに違いないことでしょう.

John F. Rothrock, MD  
Professor and Vice Chair  
Director, Headache Treatment and  
Research Program  
University of Alabama at Birmingham  
Birmingham, AL, USA

Translated by  
Koichi Hirata MD, PhD  
Professor and Chairman  
Department of Neurology  
Dokkyo Medical University