



急な片頭痛：

(訳) 海野佳子

早く治療しましょう

急な片頭痛発作を効果的に管理する鍵は、早く気づいて、早く治療することです。

急な片頭痛発作を経験した患者さんたちの多くは、「片頭痛になるかどうか判るまで待つてみる」ので、治療が遅れがちです。頭痛がどんどん強まって、本格的な痛みになってしまった頃には、残念ながら、患者さんたちが飲むお薬はあまり効かないことが多いのです。覚えていて欲しいのは次の 2 点です。①頭痛の特徴は時によっていろいろ変化するかもしれませんが、片頭痛もちの患者さんが経験する頭痛の大部分は片頭痛発作で、片頭痛治療薬による治療に反応する、②片頭痛の発作には通常いくつもの違った段階があり、それぞれの段階の特徴を知っていると、片頭痛の発作だと早く気づくことができ、今までお薬を飲んでいたタイミングより早く対処するのに役立つ、ということです。

片頭痛発作は 4 つの段階に分けられます。予兆・前兆・頭痛期と回復(消退)期です。予兆と呼ばれる症状はむしろ非特異的なもので、その中でも最も良くあるものを下の表に示しました。あなたが、いま予兆が起こっている最中だなと実感することは、片頭痛発作を上手に早く終わらせるのに不可欠です。予兆は当然ながら必ず頭痛に先立って起こるので、片頭痛発作の治療に使える武器を用意する時間ですよ、というサインなのです。



予兆

- あくびを繰り返す
- 疲労
- 多幸福感，元気ありすぎ
- 落ち着かない
- イライラ，短気
- 不安
- 無性に空腹を感じる
- 集中できない
- 光や音が鬱陶しく感じる

片頭痛がある人の大多数が予兆を経験するのに対して，前兆を経験するのは 20-25% だけです．前兆はある決まったパターンの神経症状（一番多いのは視覚症状）で，典型的には 15 分前後続き，普通は頭痛期が始まる直前に起こりますが，まれには頭痛期が始まった後にもあります．

前述のとおり，頭痛の痛みの程度そのものは比較的軽いものから，とてもひどくて何にもできなくなるほどまで，変動するかもしれません．痛みは，頭の片側だけや，脈打つよ



うなときもあれば、そうでないときもあります。頭痛の最中に、光や音が鬱陶しく感じたり、吐き気がするときもあれが、そうでないときもあります。ある患者さんひとりをとってみても、片頭痛発作がいつも全く同じということはめずらしくて、むしろ頭痛の特徴は発作ごとに違います。

頭痛期の後には、通常回復（消退）期があります。頭痛そのものは大部分あるいは完全におさまっているという点では、片頭痛発作の最終段階……でも、まだ、水分を抜き取られたような、虚脱したままの感じが残って、ぐったりしている状態です。回復（消退）期に対処する最善策は、回復（消退）期が起こるのを事前に避けること、要するに片頭痛発作を積極的に治療することです。積極的な治療には、早めの介入が必要です。

もしあなたが急な片頭痛発作の治療としてお薬を飲むことを考えているなら、お薬を飲んでからどのくらいの速さで血中濃度が上がってピークに達するか、片頭痛発作のどの時期に薬を飲むかを知っているべきです。また、重んじ過ぎることはできない関連した点を考慮してください。急な片頭痛発作はダイナミックな生物学的過程で、頭痛が進展するに従って、治療に対する感受性は低下します。頭痛発作を終わらせるには、頭痛が完全にひどくなってから注射できる薬をつかうより、アスピリン 3 錠とカフェインの入った飲み物を早く飲むほうがいと、気づいたかもしれません。経口トリプタン製剤は急な片頭痛の特異的な治療薬として開発された薬で、片頭痛発作の早い時期・軽いうちに飲めば、遅い時期・中等度以上になってから飲むのと比較して、はるかに良く効きます。薬の飲み遅れ



は治療効果が不完全におわる機会を増やし，頭痛が完全に消失しないことは早期に中等度

から重度の頭の痛みがぶり返すことと深く関連しています．早く治療しましょう！

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