

サンテ

脳と心を健康に—サンテ溝上病院広報誌



vol.

13

Jul.2025

特集

頭痛について



風鈴祭り：伊万里大川内山

つらい頭痛 我慢しないで

頭痛には命や後遺症に関わるようなものもあれば、そうでないものもあります。緊急治療が必要な頭痛はもちろんですが、そうでないものも頭痛をお持ちの方の日常生活に非常につらい影響をあたえてしまうことが多いです。今回は様々な頭痛についてのご説明と、当院で行える治療をお伝えさせていただき、少しでもみなさまの日常が健やかに過ごせるお手伝いができたらと考えています。



副院長
脳血管内科 部長

上床 武史
Takeshi Uwatoke

頭痛の種類

頭痛が起こる原因は様々です。冒頭にお話した命や後遺症に関わる頭痛は二次性頭痛と呼ばれます。この頭痛は緊急治療が必要です。この頭痛は少なくともCTやMRIなどで診断されません。頻度が多いものとしては、くも膜下出血、脳出血、脳動脈解離（かいり）などがあります。また、高齢化がすすむ現代においては慢性硬膜下血腫という高齢の方がよく転倒したりすることでおこる血液の溜まりによる頭痛も増えています。

外傷や髄膜炎、脳腫瘍なども原因となり、他に、緑内障や副鼻腔炎・蓄膿症といった脳が原因ではない頭痛も各々これに該当します。頭痛は強い場合も、それほどでもない場合もあり、画像を取らないと判断は困難です。万が一これに該当する原因の頭痛の場合は、それぞれ適切な診療科で入院や緊急なものも含めて手術などが必要となります。一方で、こうした画像検査で特に問題がないものを一次性頭痛と言います。

慢性頭痛ともいわれており、15歳以上の方のうち約40%の方が慢性頭痛に困っているといわれるとも言われています。この中で頻度が多いのが片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛であり、他に後頭神経痛と呼ばれる頭痛や痛み止めの使いすぎの頭痛なども頻度が多くなっています。これらのご説明からもお分かりのように、頭痛はまず怖い頭痛がないかどうかをCTやMRIで検査をして、そうした原因がなければこの後に述べるような様々な慢性頭痛の治療をしていく必要があります。

二次性頭痛

命に関わる可能性がある

- ・ くも膜下出血
- ・ 脳出血
- ・ 脳動脈解離

病が引き起こす頭痛



一次性頭痛

命に関わる可能性はまずないが…

- ・ 片頭痛
- ・ 緊張型頭痛
- ・ 群発頭痛

原因となる病気がなく
くりかえす慢性頭痛



片頭痛

一次性頭痛(慢性頭痛)の約3割を占めるのが片頭痛です。お持ちの方はよく分かれると思いますが、典型的にはズキンズキンという激しい痛みと吐き気を伴って、日々の生活が立ちゆかなくなる非常に辛い病気です。痛み始める前に目の前がキラキラしたり歪んで見えたりする前兆を伴うこともあります。

片頭痛は、様々な誘因を引き金にセロトニンという脳内物質が減少することで、三叉神経という脳神経が興奮してしまい、CGRP(シージーアールピー)という血管を拡張させる物質が放出されることで、血管が拡張して炎症を引き起こして激しい痛みが出ると言われています。

治療は、頭痛発作が起き始めたときにセロトニンに似た作用のお薬を投与して発作を落ち着かせる発作薬を飲む方法と、発作自体が起きにくい様にする予防薬を定期内服薬で治療する方法があります。

また、2021年4月から、先のCGRPという物質に対する抗体の注射薬が使えるようになりました。この注射薬は片頭痛の予防効果が非常に高く、月あたりのひどい片頭痛発作日数を平均で3.6日低下させるといわれており、頭痛の心配から解放される方がたくさんおられます。この注射薬は月に1回(始めの月だけ2回の製品もあります)皮下注射をします。

注射が苦手な方には、たくさんの種類がある先述の発作薬や予防薬をうまく調整して頭痛発作の頻度や程度が減るように内服治療をします。



片頭痛の対策

- ・ 片頭痛の誘因をできるだけ避ける
- ・ 睡眠時間は最低でも6時間 ただし寝過ぎにも要注意
- ・ 食事は朝昼晩3食きちんと食べる
- ・ マグネシウムとビタミンB₂を摂取
- ・ 片頭痛発作のときは、静かなところで部屋を暗くして安静に

片頭痛の主な要因

	精神面 ストレス、ストレスからの解放、疲れ
	身体面 寝すぎ、寝不足、月経周期
	環境 天候の変化、温度差、におい、音、光
	食事 空腹、脱水、アルコール

緊張型頭痛

いわゆる肩こりや首、後頭部の筋肉の血流不全による「こり」で起こる頭痛です。慢性頭痛の約半数はこれに該当し、非常に多い疾患です。首の後ろや後頭部がしめつけられるような、重たいような頭痛が起こりやすく、ひどい方は吐き気やめまい感を伴う方もいます。緊張性頭痛の治療はそうした固くなった筋肉をほぐすような飲み薬や基本的には後頭部をあたためるような対応をすることで和らぐ可能性が高いです。また、これにも痛みがでにくくするための予防薬もあるので、併せて調節していきます。



群 発頭痛

この頭痛は、難しい病名ですが三叉神経・自律神経性頭痛(TACs)という頭痛のなかの一つとされています。

頻度は少ないですが、片側の目の周りを中心とした刺すような激しい頭痛となることがおおく、かなりの痛みを伴います。

片頭痛のところでご紹介したようなセロトニンを調節するようなお薬や酸素吸入が効くと言われています。また、このTACsの一部には片側性頭痛と呼ばれる頭痛も含まれており、インドメタシンという痛み止めが著効する場合があります。

後 頭神経痛

後ろ頭と首の境目あたりからでてくる神経の名前であり、その神経が筋肉のやはりこりなどで締め付けられて起こる頭痛です。

緊張性頭痛とも似ていますが痛みがより強いこともあり、ひどい場合には神経そのものの痛みにお薬を使う場合があります。時折、帯状疱疹という痛みを伴う皮疹がでる疾患の初期に同じような場所の痛みが出ることがあり注意が必要です。

症状の特徴

群発頭痛

- 目をえぐられるような激しい頭痛
- 必ず頭の片側に起こる
- 1~2ヶ月の間、毎日痛みがあらわれる
- 痛みが続くのは15~180分
- 入眠時や早朝に頭痛が起こる

薬剤使用過多による頭痛

- 頭痛が月に15日以上ある
- 頭痛薬を月に10回以上飲んでい
- 薬を飲んでも頭痛が強くなってしま
- 頭痛薬が効かなくなってきた



薬 剤使用過多による頭痛

これは、いわゆる一般的な痛み止めなどを安易に飲み過ぎで起こる慢性の頭痛と言われています。

頭痛の診療は前述のような診断が重要であり、原因に適した内服薬でなければ症状を改善するどころか、よけいに頭痛に対する閾値をさげて頭痛を慢性化させてしまいます。治療は内服薬をいったん中止、減量して、適切な予防薬などを調整して経過を見る必要があります。



外来診療担当表R7.6現在



脳神経	月	火	水	木	金	土
午前	溝上	田中	溝上	尤	劉	交代制
午後	上床	田中	溝上	田中	上床	

【受付時間】 午前 8:30~12:00
午後 13:30~17:00

最後に

以上、よくある頭痛についての種類や治療方法についてお話しさせていただきました。頭痛は特にストレスが多い現代においては、お子様から大人、高齢者に至る誰にでも起こり、多くの皆様がお困りの症状かと思えます。

当院では頭痛の適切な診断と治療を行うことで、みなさまの日常にお役に立つことができればと考え、皆で頭痛診療に取り組んでいます。



接遇研修会の実施

6月7日(土)日本航空福岡空港支店より2名の講師の方をお招きし、おもてなし講座を受講いたしました。

グループワークを交えながら、医療サービスにおけるおもてなしについてお話ししました。「表情」、「立ち振る舞い」、「身だしなみ」、「挨拶」、「言葉遣い」を基本とし、実務経験談を交えながらお話ししました。

最後に、研修を受けた職員に今回の研修を踏まえ、これからの業務にどのように活かしていくか抱負を発表してもらいました。

当院の行動指針の1つでもある「病院らしからぬハイレベルサービスの提供」を実行すべく、今後とも職員一同接遇向上に取り組んでまいります。

患者サービス委員会



健康セミナー開催

6月19日(木)、循誘校区社会福祉協議会主催による健康セミナーを、循誘公民館にて開催いたしました。

当院の脳神経内科部長である田中淳が講師となり「認知症」をテーマに「認知症とは?」「認知症外来でやっていること」「認知症の予防」「最近のトピック」についてお話をさせていただきました。

皆さん大変熱心にお話を聞いておられました。講演後には、当院の言語聴覚士とともに口腔体操を行いました。

当日は約60名の方にご参加いただき、盛況のうちに終了しました。

今後も地域の皆さまの豊かな時間を守る病院として、皆さまの健康増進に取り組んで参ります。



院長おすすめ

FAVORITE
SONG

都会

大貫妙子（おおぬき・たえこ）



Today's Play List



1997年発表のこの楽曲は、日本の高度成長期に作られました。

1970年代後半は、地方から都市部への人口流入が続いていた時代。

多くの人が故郷を離れ、東京や大阪で新しい生活を始めていました。

音楽的には、アメリカのソウルミュージックが都市的な洗練をまとうて日本に根づいた瞬間を捉えています。

坂本龍一さんのアレンジと大貫さんの繊細な歌声が、おしゃれで切ない空気感を生み出しています。

歌詞に込められているのは、高度経済成長の中で時代がどんどん変わっていく都会への複雑な想い。

眠らない街で着飾る人々、値打ちのない華やかさ

——そんな中で失われがちな人としての温もりを求める気持ち。

「その日ぐらしはやめて、うちに帰ろう一緒に」

家に一緒に帰ろうという呼びかけに、本当に大切なものへの想いが込められています。

シティポップの源流ともいえる「都会」は、山下達郎さんやユーミンと並んで、日本の音楽が世界水準に達した瞬間を象徴する曲です。

この楽曲を聴いていると、日本の成長に元気のないこの時代も、あの成長真っ只中の時代も、いろいろあったのだなと思わずにはいられません。

時代を超えて響く、都市の光と影を映す名演です。

ぜひ一度聴いてみてください。

材料(4人分)

- ・ズッキーニ...2本
- ・コンソメ...小さじ1/2
- ・片栗粉...カップ1/2
- A {
 - ・絹ごし豆腐...150g
 - ・アーモンド...12~15粒
 - ・塩...小さじ1/2
 - ・レモン汁...小さじ1
 - ・黒コショウ...少々
 - ・オリーブオイル...小さじ1
 - ・大葉...4枚

作り方

1. ズッキーニを食べやすい大きさに切る。
2. 大葉を千切りにする。
3. ビニール袋にズッキーニとコンソメを入れて下味をつける。
4. 砕いたアーモンドとAをビニール袋に入れ、なめらかになるまで手で揉みソースを作る。
5. 3.の水気を絞り、片栗粉をまぶして揚げ焼きにする。(オリーブオイル分量外)

POINT

ナッツはお好みの物で代用OK
ごまでもGOOD



監修：管理栄養士
田中 智穂

旬の野菜でもう一品

ズッキーニのフリッター ~豆腐ソース~

ズッキーニは夏バテ予防にうってつけ
汗をかきやすい夏場は、塩分と共にミネラルも失われがち。水分補給になるだけでなく、不足しがちなカリウムとマグネシウムも摂取でき、**夏バテ解消や熱中症予防の効果**が期待できます。
ズッキーニには代謝をサポートするビタミンB群のほか、抗酸化作用の高いビタミンCが豊富に含まれており、**疲労回復につながります。**
また、食物繊維が**腸内環境を整えることで、食欲不振などを予防し、胃腸をすこやかに保ってくれる**ます。
ズッキーニに含まれるビタミンKは、脂溶性で熱に強い特性があります。そのため、**油と一緒に摂ると、体内への吸収率がアップします。**



1人分当たり
エネルギー：133cal
塩分：1.0g

Zucchini
Fritters

外来担当医

		月	火	水	木	金	土
1	午前	内科 大江	整形外科(脊髄) 吉原	整形外科 佐々木	整形外科 野田	内科 村山	(第3・5土曜) 整形外科 矢野 要予約
	午後	内科 大江	整形外科(脊髄) 吉原			内科 村山	午後休診
2	午前	内科 佐藤	内科 村山	内科 佐藤	内科 佐藤	内科 佐藤	内科 渡部
	午後	内科 佐藤	内科 村山	内科 佐藤	内科 佐藤	内科 佐藤	午後休診
3	午前		血管外科 奈田	内科 村山	内科 大江	血管外科 奈田	血管外科 奈田
	午後	脳内 田中	血管外科 奈田		内科 大江	血管外科 奈田	午後休診
4	午前	脳外 溝上	脳内 田中	脳外 溝上	脳外 尤	脳血 上床	交代制
	午後	脳外 上床	脳内 田中	脳外 溝上	脳外 尤	脳血 上床	午後休診
5	午前	健診 村山	内科 大江	健診 古川	脳内 田中	健診 大江	内科 村山
	午後	健診 村山	内科 大江	健診 古川	脳内 田中	健診 大江	午後休診
6	午前	脳外 上床	脳外 溝上	脳血 上床	脳外 溝上	脳外(脊髄) 劉	
	午後						午後休診

◆診療時間 月曜～金曜 午前 09:00～13:00
午後 14:00～18:00
土曜 午前 09:00～13:00
日曜・祝日 休診

◆診療科目

脳神経外科/脳血管内科/脳神経内科/内科(循環器・消化器)
血管外科(外科)/整形外科/リハビリテーション科

◆病床数

総数75床(一般病床25床 回復期リハビリテーション病床50床)



サンテ溝上病院

〒840-0811 佐賀市大財1丁目6-60

TEL. 0952-24-5251

FAX. 0952-24-5261



当院
ホームページ

SNSもご覧ください >>>



Instagram



Facebook



YouTube