

# 頭痛について



# 痛み (疼痛) に関して

## 疼痛の種類

- 体性痛：鋭い痛み。主に体表への刺激により起こる痛み。局在がはっきりしている。
- 内臓痛：鈍い痛み。主に内臓が感じる痛み。局在はあいまい。腹膜の伸展や平滑筋の収縮などで起きる。
- 関連痛：内臓に刺激が加えられた際に、内臓と離れた皮膚表面や筋肉に特別な感覚や痛みを感じる。

## 原因による疼痛の分類

- 侵害受容器 (痛みを感じる場所) を介する痛み：外的刺激による痛み、炎症による痛み。  
→外的刺激を解除したり、炎症を抑えれば痛みは治まる。
- 侵害受容器を介さない痛み：神経障害性疼痛。触刺激を痛みと感じる。電撃痛、灼熱痛が特徴。  
→神経障害により脳・神経に様々な変化がおこる。不明な点も多く、疼痛管理が難しい。



体性痛

ここが痛い



内臓痛

ここらへんが痛い



関連痛

(心臓、お腹の病気なのに)  
違うところが痛い

# 頭痛に関して大事なこと

脳実質自体は痛みを感じず、頭蓋内外の痛覚レセプターに刺激が加えられ、頭痛がおこる。

➡ 頭の病気以外でも頭痛はおこる。併存する症状を総合的に判断して診断する。

## 頭痛の原因疾患

- ① 外傷性頭痛：脳内血腫、硬膜外血腫、硬膜下血腫、くも膜下出血、頭蓋骨骨折 など。
- ② 非外傷性頭痛
  - 1) 一次性頭痛：原因がよくわかっていない頭痛。頭痛の9割を占める。慢性頭痛。片頭痛、緊張型頭痛、三叉神経・自立神経性頭痛（群発頭痛を含む）など。  
※ 日本における総数は3000~4000万人にもおよぶといわれている。
  - 2) 二次性頭痛：原因がある頭痛。命に関わる可能性がある頭痛。  
頭蓋内病変：血管性病変、感染症、腫瘍 など。  
顔面病変：皮膚、眼、鼻、耳、口腔、顎関節、血管、骨などの病気。  
全身性疾患：発熱、高血圧、低酸素血症、精神疾患、薬物、中毒 など。



# 頭痛の診断の助けになるもの

**頭痛は問診が大事。頭痛の性状や環境をふまえて、様々な病気の可能性を考える。**

① 腹痛の性状、状況に関して

- ・いつから始まったか (突然かどうか)。
- ・どんな痛みか (締め付けられるような、バットで殴られたような、拍動するような)
- ・繰り返す痛みか (痛くなったり痛みが全くなったりするか)



② 既往、家族歴、社会歴に関して

- ・頭痛持ちか。頭部外傷や顔面の臓器障害の既往はあるか。
- ・家族に頭痛持ち、脳卒中の人がいるか。
- ・頭痛をきたす心当たりはあるか：運動、光、音、匂いなど。
- ・飲み物、食べ物：カフェイン、チョコレート、赤ワインなどで頭痛が発症するか。
- ・頭痛を起こしうる内服薬はあるか。
- ・精神的なストレスを感じているか。



③ 他の症状に関して

嘔吐、めまい、視野障害、視力低下、失神、意識障害 などがあるか。

# 頭痛の診断方法 (ABCDE分類)

命に関わる頭痛かどうかを考えることが重要。

A	Acute	急性頭痛	今まで経験したことがないもの、は危険	命にかかわる頭痛の可能性あり
B	Bind	急性頭痛+慢性頭痛	普段から頭痛があるが今回はいつもと違う	命にかかわる頭痛の可能性あり
C	Chronic	慢性反復性頭痛	頭痛持ちの頭痛	片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛 など。 月15日以上ある頭痛、3か月以上継続。
D	Daily	慢性連日性頭痛	痛み止めの乱用なし	慢性片頭痛や慢性緊張型頭痛を含む。
E	Excess	薬物過多による頭痛	痛み止めの乱用あり	治療は内服薬の即時中止。

今まで経験したことがない、突然の、いつもと違う頭痛、は命に関わる頭痛の可能性がある。

# 頭痛の程度に関して

急いで医療機関を受診すべきかどうか(緊急性があるかどうか)を考える。

- ① 突然発症したこれまでに経験したことのない痛み
- ② 激しい運動とともに発症したもの
- ③ 頭を動かすと首や肩に放散する痛みを伴うもの
- ④ 意識障害を伴うもの
- ⑤ なんらかの症状を伴うもの(発熱、嘔吐、めまいなど)

上記の頭痛が出現した場合は重大な病気が隠れている2次性頭痛の可能性があります。  
できるだけ早く医療機関を受診することをお勧めします。  
場合によっては緊急で治療が必要になりますので、お薬手帳などを準備して来院して下さい。

※ もちろん気になる場合はどんな頭痛でもいつでも受診して下さい。

# 二次性頭痛の疑い方 (SNNOOP10を使った鑑別)

<b>S</b> ystemic symptoms including fever	発熱などの全身症状を伴うもの
<b>N</b> eoplasms in history	癌などの新生物の既往あり
<b>N</b> eurologic deficit or dysfunction	意識正体が悪化、脳神経症状あり
<b>O</b> nset of headache is sudden or abrupt	突然出現した頭痛
<b>O</b> lder age	50歳以降に初めて発症した頭痛
<b>P</b> attern change or recent onset of headache	新しく発症した頭痛、今までと違う頭痛
<b>P</b> ositional headache	姿勢により変化する頭痛
<b>P</b> recipitated by sneezing, coughing, or exercise	くしゃみ、咳、運動で誘発される頭痛
<b>P</b> apilledema	眼の乳頭浮腫を伴う頭痛
<b>P</b> rogressive headache	増悪する頭痛
<b>P</b> regnancy or puerperium	妊娠中や産褥期の頭痛
<b>P</b> ainful eye with autonomic features	自律神経症状を伴う頭痛
<b>P</b> ostraumatic onset of headache	急性および慢性の外傷後頭痛
<b>P</b> athology of the immune system	免疫不全を伴う頭痛
<b>P</b> ainkiller overuse or new drug at onset of headache	薬剤乱用性の頭痛

致死的な二次性頭痛を除外  
した後に一次性頭痛も考慮する

# 特徴的な頭痛の症状と診断

## 頭痛の性状からある程度の診断が可能

- ① バットで殴られたような痛み。→くも膜下出血。
- ② 嘔気があり次第に増悪。→頭蓋内圧亢進をきたす病気。脳腫瘍、脳出血、硬膜外・硬膜下血腫 など。
- ③ 首が痛い、首を振ると頭痛が増悪する。→髄膜炎。
- ④ 慢性的な鼻詰まりがある。→副鼻腔炎。
- ⑤ 視野の欠損を伴う。→視路障害をきたす病気。脳下垂体腺腫 など。
- ⑥ 光の中に穴がある視野障害。→緑内障。
- ⑦ 突発的で片側の視覚障害を伴う。→視神経炎。
- ⑧ 顔面に赤い丘疹や水疱を伴う。→帯状疱疹。
- ⑨ 拍動性頭痛の発作あり。雨の日に起きたり、光や音に過敏になる。→片頭痛。
- ⑩ 頭をベルトで締め付けられるような痛み。重苦しい感じ。→緊張型頭痛。

# 必要な検査

- ① **頭部CT検査**：頭蓋内病変を診断可能。
  - ② **頭部MRI検査**：脳や脳血管の細かい診断が可能。
  - ③ **血液検査(採血)**：炎症反応等を測定し臓器異常を見つける。
  - ④ **腰椎穿刺**：髄液を採取し、髄膜炎やくも膜下出血の診断が可能。
- ※ その他、頭痛の原因を検索するために、頭以外の検査も必要な場合があります。



頭痛の原因を調べて最適な治療を行うには、頭痛の性状などの問診に加えて、検査が必要です。  
気になる症状がありましたら受診をお願いします。