

ひまわりだより

NO.296

2023年 1月



中上ひまわり薬局 松本市中上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

新年、あけましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。本年もよろしくお祈りいたします。



今回は頭痛薬で起こる頭痛についてお話ししたいと思います。「頭痛がするから痛み止めを飲むのにその痛み止めで頭痛が起こるの?」って不思議に感じられるかもしれませんが、実はよくある頭痛の一種ということが近年わかってきています。正式には「**薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛、MOH）**」といいます。薬物乱用というと非合法の薬物を思い浮かべる方もおられるかもしれませんが、今回の場合は非合法な薬物ではなく医療機関から処方される頭痛薬や市販されている鎮痛剤のことを指しています。

薬剤の使用過多による頭痛とは

もともと片頭痛や緊張性頭痛などの一次性頭痛を持っている方が頭痛薬を飲みすぎることによって新しいタイプの頭痛を発症し

た状態または以前からある頭痛が顕著に悪化した状態です。

1カ月の間に15日以上の頭痛があり、それが3カ月以上続いている方の半数以上が薬剤の使用過多による頭痛の可能性があります。

日本では大規模な疫学的調査をされたことがないためどのくらいの患者さんがいるかわかってはいませんが、世界的な調査では年間で人口の1～2%がこの頭痛を発症しているとされています。中年層に多く、一般的には女性が多いとされています。日本の頭痛外来を受診された患者さんの約14%が薬剤の使用過多による頭痛と診断され、そのうちの約83%が女性という学会報告もあります。



薬剤の使用過多による頭痛の原因

その名の通り急性期の頭痛に使用する頭痛薬の連用が原因です。また喫煙習慣や運動不足もこの病気のリスクを倍増させる要因となっています。

原因となる薬剤

トリプタンやエルゴタミンなどの片頭痛薬、ロキソプロフェンやイブプロフェンなどの非ステロイド性抗炎症薬、複合鎮痛薬など



治療方法

まだ研究段階の疾患のため確立された治療方法はありません。現在わかっていることとしては急性期頭痛薬の中止が治療に

最も有効ということです。日本の研究結果から急性期頭痛薬を即時完全に中止したほうが減量した状態で続けるよりも再発率が低いことが分かっています。

トリプタン、エルゴタミン、非ステロイド性抗炎症薬など習慣性がない薬剤を即時中止した場合の離脱症状は2～10日間と言われています。離脱症状は頭痛、吐き気・嘔吐、低血圧、動悸、睡眠障害などです。社会生活を維持しながら離脱症状を耐えることはなかなか難しいと考えがちですが、頭痛外来や頭痛を専門に診察している医師と相談しながら離脱症状のための薬を処方してもらって治療することも出来ます。

予防方法

この疾患は確実に予防が出来ます。多くの研究結果から薬剤の使用過多による頭痛の患者さんは薬剤についての正しい情報を受け取っても、それを覚えていないかまたは正しく理解しておらずに急性期頭痛薬の使用過多が慢性頭痛の原因になることを知らないまま薬を服用しているということがわかっています。



医療機関で頭痛薬を処方してもらう場合は必ず診察時に頭痛の回数や薬の服薬頻度などを医師や薬剤師に伝え正しく薬を使えているかを確認するようにしましょう。市販の鎮痛剤を購入する場合もかかりつけ薬局、薬剤師を決めて頭痛の頻度や薬の服用頻度などを相談するようにしましょう。

複数の医療機関や薬局を利用してその都度鎮痛剤を処方してもらったり、購入したりしていると医師や薬剤師もどの程度鎮

痛剤を服用しているか正しく把握することが難しくなりますのでできれば避けたほうがよいでしょう。

頭痛の頻度が多い方は頭痛ダイアリーをつけるのが有効です。いつ、どのような状態で頭痛が起こったのか、頭痛薬をどの頻度で服用しているかが一目でわかりますし、過去の頭痛の頻度と比較することもできます。



最後に…市販されている鎮痛剤について

市販されている薬は医療用の薬（処方される薬）より安全だという誤解があります。市販されている薬は1回の服用ですぐに効果を実感できることが重要視されているために鎮痛剤という名称で様々な成分が配合されています。

鎮痛剤に配合されている成分の一例

無水カフェイン、プロモバレリル尿素、アリルイソプロピルアセチル尿素
:すべて痛み止めの働きを助ける目的で配合

上記の成分は習慣性があるとされている成分です。これらを常用することで鎮痛剤依存に陥ることもあります。

頭痛の頻度によって市販の鎮痛剤も単一成分のものがいいのか複合成分のものがよいのか変わってきますので購入する際は必ず信頼できる薬剤師によく相談しましょう。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺