

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成27年10月発行

第161号



薬物乱用頭痛に気をつけて

本町クリニック 院長 高橋 修一 先生

つらい頭痛持ちの人は殆どの方が市販の薬を常用していますが、薬も飲み過ぎると毒になります。頭痛を治すために飲んでいる薬がだんだん効かなくなり、以前より症状が強くなり頻繁に起こるようになり、毎日のように朝起きたときから頭痛に悩まされているなどの症状が月15回以上起こるなら「薬物乱用頭痛」の可能性があります。普通の鎮痛薬の成分であるNSAIDsの飲み過ぎや市販の風薬のなかに含まれているコデインやアセトアミノフェン、カフェイン、エルタゴミンといった下熱鎮痛薬の飲み過ぎも影響してきます。頭痛薬を生理痛や歯痛などにも使用したりするとますます飲み過ぎて「薬物乱用頭痛」になると言われています。脳の病気による器質性の頭痛を除くと一般的な機能性頭痛は「片頭痛」「(筋)緊張型頭痛」「群発性頭痛」に分類されます。

- ①片頭痛は人口の8%、多くは一側性に起こる拍動性(両側性で非拍動性の人もある)のズキンズキンと痛むのが特徴的で前兆(きらきら光る閃輝性暗点や視野障害)がある人と前兆のない人がいます。最近の研究では三叉神経血管説が有効です。
- ②(筋)緊張型頭痛は20~30%にみられるストレスや不安、うつなど睡眠不足や心配事、結婚、就職、転職などの生活環境によって悪化します。また首筋が張る、肩がこるなどは(筋)緊張型頭痛の大きな特徴です。重苦しい、しめつけられるような痛み、何かをかぶっているとかぶっていると訴える人もいます。片頭痛に比べてだらだら持続するのが特徴です。このため、つい薬を飲み過ぎてしまい、脳の痛みに対する感受性が鈍くなり薬が効かなくなると考えられています。薬物乱用頭痛は薬をやめれば治ります。1~2週間は、痛みは強くなりますがその後はだんだん楽になってきますので我慢して試してください。ただ不安やうつがベースにある人はなかなか離脱できないようです。

