

痛みが止まらなくなる悪循環！ 頭痛薬の使い過ぎが招く頭痛

ドクターズコンテンツシリーズ #54

はじめに

良かれと思い、早め早めで服用している頭痛薬に、かえって頭痛を引き起こしている危険性があることをご存知ですか？
そういった薬剤の使用過多が原因の頭痛の治療法と、正しい頭痛の予防法についてお伝えします。



Doctor

いのうえ内科
脳神経クリニック

いのうえ けん
井上 健 先生

頭痛薬の使い過ぎが、かえって頭痛を引き起こす

薬剤の使用過多による頭痛 (Medication Overuse Headache=MOH) とは



といったように、頭痛薬を飲み、その結果あまり効果が得られなくても、繰り返し頭痛薬を飲む。このように頭痛薬を長期間飲むことが原因で引き起こされる頭痛を指します。

説明書どおりに飲んでいたのでどうして？

1ヶ月に飲んでいい頭痛薬の量を知ろう

1回何錠、1日3回まで、といった正しい用法・用量を守って頭痛薬を飲んでいても、薬剤の使用過多による頭痛 (MOH) になってしまう場合があります。それは、1カ月、3カ月単位での摂取量という考え方があまり知られていないというのが原因にあるでしょう。



たとえば市販の鎮痛剤を、1カ月に15日以上、これを3カ月継続すると、MOHになります。市販の鎮痛剤にはカフェインや添加物のアシルイソプロピルアセチル尿素が配合されている場合が多く、これらはMOHを引き起こしやすくとされています。また、片頭痛の特効薬であるトリプタン系製剤、エルゴタミン製剤も、1カ月で10日以上服用、これが3カ月継続すると、MOHになります。

市販薬がダメなわけではない。適切に服用することが大切

一般的に、市販の鎮痛薬を頭痛の予防薬として服用するのは危険です。過剰摂取の原因になるので避けましょう。
月2回以下の頭痛発作であり、6日以下の頭痛日数であれば市販薬を使用するのも良いでしょう。それ以上になる場合は病院で薬の飲み方を相談してみましょう。

日々の生活習慣の見直しも重要



睡眠時間や食事、ストレスといった生活習慣も薬剤の使用過多による頭痛 (MOH) の改善には大切なポイントです。
睡眠不足や偏った食事、ストレスは血行不良や全身の緊張を招き、頭痛を引き起こす原因となりますので、ストレスフリーの規則正しい生活を送ることが理想的です。

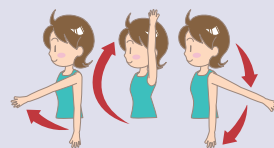
日常的に頭痛を予防する軽い運動

頭痛につながる多くの肩こりを改善する運動を2つご紹介します。



肩甲骨を左右に動かす「腕振り」運動

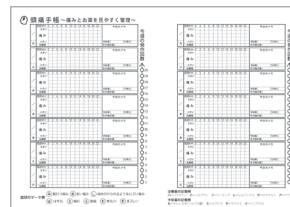
ひじを胸の高さで水平に曲げ、体は正面に向けて頭を固定した状態で、腕を左右に大きく振ります。体の中心軸を意識しながら行いましょう。



肩甲骨をほぐす「腕まわし」運動

両腕をまっすぐ正面に伸ばし、そのまま肩より高く上げ、背中側に持っていく、正面へ戻します(後ろまわし)。肩甲骨をほぐすことを意識しながら、後ろに5回まわしたら、反対向きに5回まわします(前まわし)。

頭痛手帳



1週間単位で服薬や症状について記録します。

服用した治療薬や予防薬を記録するとともに、頭痛の起こる時間帯や痛みの程度、頭痛の継続時間、痛みの性状、睡眠時間、生理日などを併せて記入しておくことで、頭痛発作の激しい波をどのタイミングで抑えるべきなのか、見極めるためにも役立ちます。

自分の症状をきちんと把握して、頭痛、そして頭痛薬と上手に付き合ってください。



頭痛手帳の使い方とダウンロード

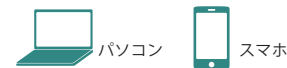
<https://park-sc.paa.jp/park2/dc/054/chapter3-03/>

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 頭痛薬の使い過ぎがまねく様々なデメリット
- 薬のコントロールは焦らず気長に
- 頭痛手帳を活用しよう
など掲載中!

アイチケット広場



<https://park.paa.jp/>