

日常診療を 考える

頭痛診療

済生会和歌山病院 副院長 兼脳神経外科部長

小倉 光博

はじめに

頭痛は頻度の高い神経症状の一つであり、一般医家の診療においても頭痛を訴える患者の診療機会が多い。今回は頭痛診療のポイントについて解説する。

I 一次性頭痛と二次性頭痛

頭痛診療の初診で最も大切なことは一次性(良性)頭痛と二次性(悪性)頭痛を鑑別することである。一次性頭痛とは頭痛そのものが疾患の本態となっていない疾患であり、代表的なものは片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などである。これらは生命に危険がないという点で良性頭痛と考えられる。一方、二次性頭痛とは、何らかの器質的疾患がありそれによる症状として頭痛を訴えるものであり、くも膜下出血、脳血管解離、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などが挙げられる。これらは経過によっては生命に危険があり、悪性頭痛と位置づけられる。

1. 一次性頭痛と二次性頭痛の鑑別点

両者の鑑別点は、突然発症か、局所神経症状が

あるか、神経脱落所見、嘔吐、外傷の既往の有無、などで判断する。これらの鑑別点をもとに、問診や診察を行いCTやMRI等で確定診断に至る。

2. 二次性頭痛

二次性頭痛のなかでも、くも膜下出血と脳血管解離は特に問診が重要となる。いずれも突然発症の激しい頭痛と嘔気嘔吐で発症する。脳血管解離では、血管解離の部位に応じて感覚障害や麻痺、構語障害などの局所神経症状を呈する。

II 頭痛の疫学

二次性頭痛の原因となるくも膜下出血や脳腫瘍は年間3万人程度であるが、一次性頭痛の原因疾患は遙かに頻度が高く、本邦の慢性頭痛患者は4000万人と推計されている。緊張型頭痛の患者数は2200万人で最も多く、15歳以上の国民の22%であり、29・2%が日常生活に支障をきたしている。片頭痛患者は840万人で、15歳以上の国民の8・4%であり、74・2%が日常生活に支障をきたしている。頭痛外来での最終診断は、そのほとんどが一次性頭痛である。

III 一次性頭痛

頭痛診療ではそのほとんどを占める一次性頭痛を適切に診断、治療することが求められる。

1. 緊張型頭痛

緊張型頭痛とは緊張型頭痛の緊張とは筋肉、すなわち頭蓋骨周囲や頸部の筋の過剰な緊張であり、これが頭痛の原因となる。これらの筋が部分的に硬結し、痛みを感じる部分が認められる。いわば頸部の筋肉が「凝っている」状態である。

2. 片頭痛

片頭痛の疫学 片頭痛の発症は主に思春期、ピークは25〜34歳で90%が40歳未満で発症し、加齢に伴い改善する。女性が男性の3・6倍多い。両親が片頭痛なら5〜6割の頻度で発症する。片頭痛の症状 頭痛の特徴は拍動性(時として締め付け感)の激しい頭痛で、生活に支障が出るほどの強い痛みである。嘔気、嘔吐を伴う点特徴的である。痛みは発作性であり、持続は通常1日以内、長くても3日間以内であり、多くの場合、眠って起き

れば治っている。20%に前兆として閃輝暗点や光視症などの視覚異常がある。頭痛の間は光や音に過敏となり、それらを避ける。平均発作頻度は2回/月程度である。片頭痛の機序 片頭痛の機序は、血管説から神経説を経て、現在三叉神経血管説が提唱されている。三叉神経血管説では、硬膜血管周囲の三叉神経から神経ペプチド(CGRP)が放出され神経性炎症を起こし頭痛が発生するとされている。

片頭痛の急性期薬物治療 片頭痛の重症度に応じた層別治療が推奨されている。軽〜中等度の頭痛では最初にNSAIDsを使う。中等〜重度、あるいは軽〜中等でもNSAIDsの効果乏しい場合はトリプタン製剤を使用する。トリプタン単独が無効なら、トリプタン+NSAIDsを考慮する。ただし鎮痛薬の定期処方保険診療上も薬物乱用頭痛誘発の観点からも厳に慎むべきである。片頭痛予防薬 片頭痛発作が2回/月以上、あるいは生活に支障をきたす頭痛が3日/月以上の患者において予防薬が考慮される。予防薬として従来からβブロッカー(プロプラノロール)、抗てんかん薬(バルプロ酸など)、抗うつ薬(アミトリプチン)、Ca拮抗薬(ロメリジンなど)があるが、三叉神経血管説をもとに最近CGRP関連薬(ガルクネズマブなど)が開発された。高い有効性が確認されており、片頭痛治療も新たな局面を迎えた。

まとめ

頭痛診療のポイントは、希であるが危険な二次性頭痛を鑑別し、頻度の高い一次性頭痛を適切に診断し治療を行うことである。

温泉療法専門医が選ぶ 日本列島の名湯・秘湯(2)

和歌山つくし医療・福祉センター 日本温泉気候物理医学会温泉療法専門医

佐々木政一

1. 鶴の湯温泉には日本の原風景がある

乳頭温泉郷・鶴の湯温泉(秋田県仙北市田沢湖町先達沢・秋田新幹線田沢湖駅から乳頭温泉行きバスでアルパこまぐさ下車・送迎あり(要予約))

(泉質・水温・含硫黄・ナトリウム・カルシウム・塩化物・炭酸水素塩泉他3種、60・5℃など)

秋田県仙北市にある乳頭温泉郷は乳頭山麓、標高1000mの高所に点在する7つの温泉の総称で、その中で「鶴の湯温泉」は最も古い歴史を誇る。

江戸時代から秋田藩主・佐竹公の湯治場となり、藩の費用で温泉開発が行われた。「本陣」と呼ばれる入口の木造門の左側に並ぶ茅葺き屋根の長屋は藩主を警護する武士たちが詰めた所で、現在でも客室として使用されている(図3)。

鶴の湯のシンボルである足元から温泉が湧く乳白色の混浴露天風呂(白湯、図4)と2つの女性専用露天風呂、黒湯、中の湯、滝の湯、男女別内風呂など、泉質・効能の異なるさまざまな種類の温泉がある。硫黄を含む



▲図3: 鶴の湯温泉 茅葺屋根の「本陣」(左側)



▲図4: 鶴の湯温泉のシンボル・混浴露天風呂「白湯」

白湯、中の湯、滝の湯は浴用では高血圧症、動脈硬化症等に効果があり、飲用では耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症に効果がある。「白湯」は首まで浸れば体の線が見えないので、外国人のカップルの入浴も多い。

私は今まで230の温泉に入っているが、一泊二日で4回(到着時、夕食前、就寝前、朝食前)も入ったのは、後にも先にもこの鶴の湯温泉だけである。

料理は地元の田舎料理を独自にアレンジしたもので、ランプの下で囲炉裏を囲みながら炭火で焼くイワナの串焼き、自在鉤に吊るした、山芋の団子と野菜等を枝豆で作った自家製の味噌仕立ての「山の芋鍋」は絶品中の絶品である。

茅葺きの本陣、水車、囲炉裏、自在鉤、ランプなど、「鶴の湯には日本の原風景がある」と言ってリピーターが多いのも頷ける。

1980年代に入り、秘湯ブームとともに大きく脚光を浴びて知名度も高くなり、全国的にも最も予約の取りにくい温泉のひとつになった。

乳頭温泉郷に宿泊し、温泉巡りに便利な1年間有効の「湯めぐり帖(1800円)」を購入すれば、乳頭温泉郷の7つの全ての温泉に入ることができ、それらを巡るシヤトルバス「湯めぐり号」も利用できる。