JPAC

頭痛医療を推進する患者と医療従事者の会ニュースレター

Vol.18　2019 年 7 月 30 日

日本頭痛学会２０１９、仙台市民公開講座が開催されました。

7 月 14 日、頭痛解消のための市民公開講座が TKP ガーデンシティ仙台で開催され、東北初の試みにあいにくの空模様にも関わらず、なんと 102 名もの方に参加して頂きました。頭痛大学学長・間中先生の講演が始まると会場は真剣な空気に包まれました。続いて開催されたパネルディスカッションでは会場からも活発な意見が寄せられ、杜の都仙台での市民公開講座は大いに盛り上がりをみせました。

「皆さん、間中先生の話、良かったですかー？！」

頭痛は、病気です。スタートはまずそこから。

頭痛学会 2019・仙台　市民公開講座は、梅雨の小雨模様の日に開催されました。日本頭痛学会代表理事である平田先生の「市民公開講座といっても様々あるが、患者さんからの意見が活発に寄せられる会にしていきたい。頭痛を共に共有し改善に繋げていければ。」と心強いお言葉を賜り、市民公開講座が開講いたしました。

第 1 部 「あなたを苦しめる頭痛の正体」 ～間中病院院長　間中信也　先生～

前半の第 1 部として、間中先生を頭痛大学の学長としてお招きし、ご講演頂きました。頭痛を幼稚園から大学卒業まで学ぶという設定で、皆さんと頭痛に対しての理解を深める頭痛大学の開校となりました。

もともと人間には頭痛がなく、アダムとイブが人間界を追放された時から頭痛が始まったという興味深いお話から始まりました。頭痛の人口、片頭痛患者数、国際頭痛分類、ガイドラインの紹介に続き、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛についての説明がありました。

痛みに耐えきれず目に散弾銃を打ち込んだ群発頭痛患者さんのレントゲン写真や、痛みで泣き叫ぶ患者さんの映像は衝撃的でした。前兆のある片頭痛にみられる閃輝暗点や前兆のない片頭痛の診断基準、音・光・におい過敏、肩こりが併発することなどをお話されました。

頭痛もちは危険予報士

頭痛持ちは危険予報士と言われ、頭痛患者の脳は敏感であり恐怖・不安・悲しみを感じることが痛みにつながるとのことです。邪馬台国を治めたといわれる卑弥呼は気象予報士の元祖であり、繊細な神経を持っていたので災害などを予知することができ、権力を得ることができたそうです。また広く知られているように、片頭痛と天気にはやはり関係性があり、気圧が下がると頭痛が起こり、天候悪化前日に鎮痛剤の売り上げが上がるそうです。ただ「頭痛～る」などのアプリは頭痛予想にとても有効ですが、ひとつ気を付けなければならないことが、気圧低下の予報を知ってしまうことで、逆に頭痛が誘発される場合もあるそうです。

続いて片頭痛の治療のお話となり、治療には正しい診断と服用のタイミング、予防薬の導入をうまく行うことが大事であり、片頭痛または緊張型頭痛かどうかの判断と、最適なタイミングでのトリプタンの服用、市販薬や予防薬についてなど、丁寧にご説明頂きました。服薬だけではなく、生活習慣の見直しや頭痛体操の紹介などもあり、すぐにでも取り入れられる知識が満載でした。

特に急に生じる頭痛は危険を知らせるクラクションと言い、場合によっては、くも膜下出血や脳腫瘍などの危険な二次性頭痛の可能性もあるそうです。

また薬の飲みすぎのよる薬物乱用頭痛や女性の頭痛では月経周期やホルモンに関係することがあること、片頭痛持ちの子供が１割ほどおり、学校に行けなくなることもあるため学校側の頭痛についての理解が必要と話されていました。

だれの頭痛も、さらば頭痛。たかが頭痛、されど頭痛

そして、とうとう頭痛大学卒業となります。まず第 1 歩は頭痛外来を受診すること。頭痛のタイプによって対処法が違うことや中には危険な頭痛もあるため、頭痛外来を受診してくださいと締めくくり、間中先生の講演は終わりました。映像や音源を入れながらの講演は、皆さんうなずきながら、楽しく興味深く聞いていました。

第 2 部　みんなで考えよう！頭痛の対処法

後半、第 2 部のパネルディスカッションでは、当日および事前質問に対し、坂井先生の司会のもと JPAC（頭痛医療を推進する患者と医療従事者の会）の患者代表と間中先生、松森先生が答えながら進行しました。

～会場および患者代表からの意見・質問～

「薬物乱用頭痛が怖い。予防治療中だが、朝起きた時からひどい頭痛があり、ロキソニンも効果なく仕事に支障がある。どうすればいい」

JPAC の患者さんも「頭痛に対する知識がない時は、月に 15～20 日は薬を服用していた」「痛みと精神的な苦痛からの解放のため、数えきれない程の種類の薬を服用してきた」と自身の体験を話しました。最初は簡単には止められず、いつもの鎮痛剤を止めて 1～2 週間で頭痛の回数が減ってきたことや、頭痛専門医に出会い、予防治療を開始したことで徐々に頭痛が軽減してきたことをお話し頂きました。

「頭痛時ではなくても頭痛外来に行ってもいいでしょうか」

「頭痛時には受診をする気さえ起きないこともある。頭痛のタイミングを前もってメモしておき、それを持って受診したほうが有意義に話せるのではないでしょうか。」と納得の返答でした。坂井先生からは「頭痛がひどいときには受付に伝えるのも一つの手ではないでしょうか。頭痛専門外来であれば頭痛の辛さを分かってくれているのでそれ相応の対応をしてくれることが期待できる」と心強い助言を頂きました。

「肩こりで整骨院を訪れる方で実は頭痛のある方もいる」

肩こりで整骨院へ行く方の中には頭痛のある患者もいます。JPAC の患者さんからは「その時のこりは治るが原因が分からない。まずは専門医を受診し、頭痛の方向性を知ること。」との答えがありました。松森先生からは、悪心や嘔吐を伴えば片頭痛の可能性が高く、片頭痛の

発作中にマッサージは逆効果であり、肩こり以外の症状があるかどうかが大切とのアドバイスがありました。

「休みの日や運動後、天候悪化、気圧変化で頭痛は起こるのか。どういった時に頭痛が起こるのか助言を」

JPAC の患者さんも「梅雨時期、暑くなるタイミングで頭痛が起こる。タイミングが分かっていても頭痛は起こるので冷えピタで対応したり、早めに薬を飲んだりして休む。」と対処法を紹介しました。いかにセルフコントロールが上手にできるかは、自分の気持ちの問題でもあると坂井先生からの提言がありました。JPAC の患者さんにも、仕事、人間関係で自覚するストレスがあり、マインドフルネスやヨガの呼吸法を実践していることを紹介し、その効果を実感していました。

JPAC の患者さんから自己の体験談から貴重なメッセージがあった。

「1 年半の間、1 人では歩けない程に体調が悪化した。眩暈や悪心などがあり、自分が終わってしまうのではないかと思った。」と JPAC の患者さんが体験談を紹介しました。そして、「そんな時に頭痛専門外来を受診し、先生や仲間に出会い前向きになれた。環境が人それぞれ違うので、自分で自分をほめてあげることが大切。身体は 1 番正直。無理をせず、しんどい時は誰かに話を聞いてもらう事で楽になることもある。ここに来たことを第 1 歩と考え、自分をほめてあげて下さい。」と会場参加者へ呼びかけました。間中先生も「ポジティブシンキングですごく良い。こういう人は頭痛から脱却できると思う。」と笑顔で答えていました。

なによりも頭痛に対する理解が必要！

～仙台頭痛脳神経クリニック　院長　松森保彦　先生～

「頭痛を良くするためには理解することが大切。自分の頭痛、家族の頭痛、職場の同僚の頭痛は何なのかを理解する。周りの理解があれば、頭痛と上手に付き合うことができ、前向きに楽しく毎日を送ることができようになる。」と閉会の挨拶。また日本頭痛学会が主催する医師向けの Headache Master School Japan2019 SENDAI と同日開催となった今回、「同じ建物内で医師の頭痛に対する理解も進んでいる。」とコメントし、「今日の場が、理解を進める良い機会になったのではないか。」と 2 時間におよぶ東北初開催となる市民公開講座が締めくくられました。

編集後記

今回、日本頭痛学会と JPAC が主催する東北初の市民公開講座開催に、大きな期待と不安で望みました。音楽や映像をたくさん利用した講演は参加者にもとても分かりやすく、また患者さんの悩みや現在の頭痛診療の問題にも鋭く切り込んでいて、私たち医療従事者にも考えさせられる内容でした。続くパネルディスカッションでは患者さんの悩みや質問に、患者さんが答えるというとても新しい、またとてもリアリティのある質疑応答となっており、頭痛に悩む患者さんにとっては、どれも身近で今後の生活改善にもつながる実のあるものとなったのではないでしょうか。なによりも、帰り際に「来てよかった。また来たい」という温かい声を多くの方にかけていただいたことが一番の収穫でした。この貴重な機会を与えていただいたことに感謝しております。そして今後の頭痛診療の一翼になればと心から願います。

（仙台頭痛脳神経クリニック　スタッフ一同）

主催：日本頭痛学会、JPAC(頭痛医療を推進する患者と医療従事者の会)

後援：日本頭痛協会 、宮城県、仙台市、宮城県医師会、仙台市医師会、河北新報社、ＮＨＫ仙台放送局、仙台放送、東北放送、ミヤギテレビ、東日本放送、エフエム仙台

協賛： アステラス・アムジェン・バイオファーマ株式会社、大塚製薬株式会社、日本イーライリリー株式会社、ライオン株式会社

(JPAC: Japanese Patient Advocacy Coalition)