

# 頭痛の日関連活動報告まとめ

# 2月22日は「頭痛の日」

## 皆様へ

日本頭痛学会、日本頭痛協会では、毎年2月22日を「頭痛の日」として制定しております。頭痛は多くの方が経験される身近な症状でありながら、その影響は非常に深刻で、周囲の理解がえられにくいのも特徴です。日本頭痛学会広報委員会では、頭痛患者さんが適切な理解とサポートを受けられるよう「頭痛の日」を設け、様々な啓発活動を展開しています。頭痛にお悩みの方は、ぜひこの日をきっかけに専門医を受診するなど、健康な毎日を取り戻してください。グリーンは片頭痛患者さんに優しい色とされ、グリーンをテーマカラーとしたさまざまな取り組みをおこなっております。



### 駿府城のライトアップ

2024年2月22日の頭痛の日には、社会全体に頭痛患者さんへの理解を広め、医療へのアクセスを向上させたいとの思いから、駿府城がグリーンにライトアップされました。堀にも映る緑の駿府城が頭痛疾患と戦う大きな力を象徴していました。

### 岐阜市役所のライトアップ

2025年2月22日の頭痛の日には、岐阜市役所庁舎がグリーンにライトアップされました。自治体として頭痛患者を支援し、社会全体での意識向上に貢献する重要な一歩となりました。頭痛と戦うすべての人々に対するエールとして、多くの注目をあつめました。



### 東京歯科大学市川総合病院のライトアップ

2025年2月22日（頭痛の日）にあわせ、東京歯科大学市川総合病院では外観がグリーンに照らし出されました。頭痛への理解を深める啓発の一環として、医療の現場から患者さんを支える姿勢を可視化した取り組みです。

### 各病院でのグリーンリボン啓発活動

各病院では頭痛の日に合わせて、頭痛に詳しい医師やスタッフを示すシンボルとしてグリーンのリボンをつけて診療を行っています。患者さんと医療者の信頼関係の向上を目指しています。この啓発活動を通じて、患者さんが適切な医療を受けられるよう、共に努力してまいります。



はじめに

日本頭痛学会、日本頭痛協会では、毎年2月22日を「頭痛の日」として制定しております。頭痛は多くの方が経験される身近な症状でありながら、その影響は非常に深刻です。また、疾患として周囲の理解がえられにくいのも特徴です。私たちは、頭痛患者さんが適切な理解とサポートを受けられるよう「頭痛の日」を設け、様々な啓発活動を展開しています。今回、日本頭痛学会会員の皆様のご理解ご協力のもと、「頭痛の日」およびそれに関連した活動の見える化を目的として、この1年の啓発活動をご報告いただきました。多くの全国の先生方から素晴らしい報告をいただきました。せっかくの機会でしたので、このような形でまとめさせていただきました。紙面の都合で、一部編集させていただいておりますことをお許しください。また、掲載順はご報告いただいた順番としております。一つ一つのご報告を楽しんでいただくとともに、来年以降の皆様の活動の新たなアイデアのヒントとして、お使いいただければと思います。

日本の頭痛診療がより良いものに発展していくことを祈っております。

**ご施設・お名前：**東京歯科大学市川総合病院 神経内科 柴田護 先生

**活動場所：**病院外観のグリーンライトアップ

**活動内容について：**2月上旬から院内にポスターを貼り、2/16～23までグリーンで病院外観をライトアップすることで「頭痛の日」の存在をアピールしました。患者さんから取り組みに対して好意的なコメントがありました。

**お写真：**



**ご施設・お名前：**獨協医科大学病院 神経内科 鈴木圭輔 先生

**活動場所：**獨協医科大学病院

**活動内容について：**当院では2月21日(土), 2月22日(日)の2日にわたり, 頭痛の啓発と, 頭痛に悩む方々への支援の輪が広がることを願い, グリーンライトアップを行いました。

**お写真：**



**ご施設・お名前：**嶋北内科脳神経外科クリニック 脳神経外科 佐藤篤 先生

**活動場所：**グリーンライト：山形大学附属病院、

ヤマザワ薬局の店舗（山形県立中央前店、山形大学附属病院前店、山形済生病院前店）

**活動内容について：**

- 1：グリーンライトキャンペーンを山形県で初めて開催
- 2：コミュニティー新聞へ頭痛の日の記事の掲載

**ご施設・お名前：**北海道大学 神経内科 矢部一郎 先生

**活動場所：**ライトアップ（札幌市時計台・さっぽろテレビ塔・中村記念病院）

**活動内容について：**北海道頭痛セミナーでは、“頭痛の日グリーンライトキャンペーン 2026 in Hokkaido”として、2026年2月22日（日）の「頭痛の日」には、社会全体に頭痛患者さんへの理解を広め、医療へのアクセスを向上させたいとの思いから、札幌市時計台・さっぽろテレビ塔・中村記念病院などがグリーンにライトアップされます。

**ご施設・お名前：**マロニエ通 クリニック 脳神経外科 越智さと子 先生

**活動場所：**施設壁等

**活動内容について：**職員に頭痛の日を周知、今回は日曜日で対応できないも、通常な何か緑色のものを  
着衣につけて患者周知を図る。数週間来予期せぬ大雪などがあり、外壁へのライトアップは今年は困難  
だった。来年以降考えたい。

**ご施設・お名前：**武石頭痛脳神経クリニック 脳神経外科 武石剛 先生

**活動場所：**武石頭痛脳神経クリニックと宮崎県庁をライトアップ

**活動内容について：**2026年2月16日（月）から2月22日（日）までの1週間、「頭痛の日」に合わせ、武石頭痛脳神経クリニックおよび隣接する薬局の外観をグリーンライトアップし、頭痛疾患への理解促進と啓発活動を行いました。2月16日から21日までの診療日には、スタッフ全員がグリーンリボンを着用して診療を行い、併せて「頭痛の日」に関するパンフレットを患者さんへ配布しました。期間中の2月18日には、当院の取り組みを宮崎日日新聞に掲載していただき、地域への周知につながりました。また2月22日の当日には、宮崎県庁においてもグリーンライトアップを実施していただき、行政と連携した啓発活動を行うことができました。今後も地域に根ざした頭痛啓発活動を継続してまいります。

**お写真：**

**頭痛の日 2026年2月22日**

—毎年2月22日は、日本頭痛学会・日本頭痛協会が制定した「頭痛の日」です—

頭痛は多くの人を経験する身近な症状である一方、そのつらさが周囲に理解されにくく、適切な医療につながらないケースも少なくありません。「頭痛の日」は、頭痛疾患への正しい理解を深め、専門的な診療につながるきっかけとなることを目的に設けられています。

—武石頭痛脳神経クリニックの取り組み—  
武石頭痛脳神経クリニックでは、頭痛に悩む方々の理解を社会全体で深めるため、今年も「頭痛の日」にあわせた啓発活動を行います。  
当院では、

- スタッフ全員がグリーンリボンを身につけた診療
- 頭痛に配慮した、落ち着いた診療環境づくり

を通じて、頭痛診療の重要性を発信してきました。グリーンは、片頭痛患者にとって刺激が少なく、優しい色とされています。

—宮崎県庁となる「頭痛の日」クリニック・グリーンライトアップ—  
2026年は新たな取り組みとして、2月16日～2月22日までの1週間、宮崎県で初となる「頭痛の日」クリニック・グリーンライトアップを実施します。  
また、2月22日「頭痛の日」当日には、宮崎県庁にも本活動の主旨にご賛同いただき、庁舎のグリーンライトアップが行われる予定です。

—頭痛は「我慢するもの」ではありません—  
頭痛は、適切な診断と治療によって改善が期待できる疾患です。「いつもの頭痛だから」「忙しから」と受診を控えている方こそ、この「頭痛の日」をきっかけに、専門医の相談をぜひしてみてください。

武石頭痛脳神経クリニックは、頭痛で悩む方が、少しでも楽に、安心して日常生活を送れる社会を自負し、これからも診療と啓発活動を続けてまいります。

一般社団法人 日本頭痛学会  
The Japanese Headache Society

武石頭痛脳神経クリニック  
Mitsuhoshi Headache & Neurology Clinic

## 「頭痛の日」啓発ライトアップが 宮崎日日新聞で紹介されました



緑のLEDライトアップで頭痛啓発

2/18(水) 9:19 配信 1 0 0 0

宮崎日日新聞  
MIYAZAKI DAILY PRESS



○…2月22日の「頭痛の日」をP R—、宮崎市の武石頭痛脳神経クリニックは同日まで、頭痛啓発をイメージした緑色の発光ダイオード（LED）による夜間ライトアップを実施中＝写真。

○…日本頭痛学会などが制定し、全国の医療機関などで片頭痛に優しい色とされる緑色を使った活動を毎年行っている。同病院の職員は同日まで、緑色のリボンの着用にも取り組む。

○…同日は県庁でもライトアップが行われる予定。武石副院長は「頭痛が適切な診断や治療で改善が期待できる病気だということに、もっと光が当たれば」と効果を期待。

宮崎日日新聞



**ご施設・お名前**：はしぐち脳神経クリニック 脳神経外科 橋口公章 先生

**活動場所**：頭痛の日市民公開講座

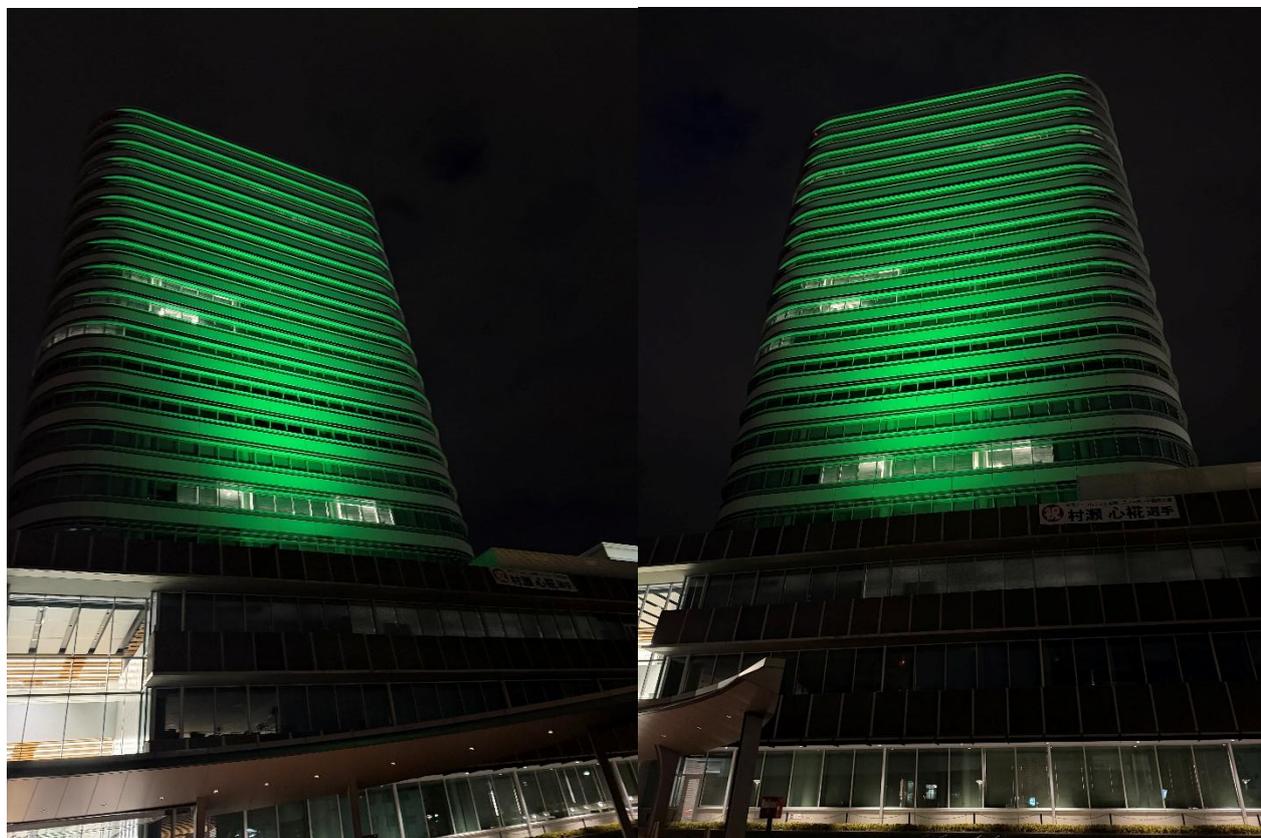
**活動内容について**：池田耕一先生とともに市民公開講座で発表しました。また、貴賓館ライトアップ。

**ご施設・お名前：**朝日大学病院 麻酔科 下畑敬子 先生

**活動場所：**岐阜市役所庁舎

**活動内容について：**3年目になりますが、自治体として頭痛患者を支援し啓発する活動を行いました。

**お写真：**



ご施設・お名前：京都済生会病院 脳神経外科 吉浦徹 先生

活動場所：京都済生会病院

活動内容について：頭痛に関する広報誌作成

お写真：



あなたとつながる広報誌「家までしこ」

No. 228 TAKE FREE WINTER February 2026

特集 頭痛



知りたかった「体」のこと

特集

頭痛

脳神経外科 西典 吉浦 徹

2月22日は「頭痛の日」。たかが頭痛、されど頭痛。脳神経外科医が、つい我慢してしまう「頭痛」を解説します。

脳神経外科医として学び続けること

「Ancora imparo(私は今も学んでいる)」。ミケランジェロが晩年に残したとされる言葉です。脳神経外科において、命に直結する救急や手術では、一瞬の判断が患者さんの人生を左右します。正確さと冷静さが求められる一方で、もう一つ大切なのは「学び続ける姿勢」です。医療は日々歩んであり、昨日の常識が今日の常識とは限りません。だからこそ、研鑽を止めないことが患者さんの安心につながる、とは私は信じています。このたびは私、日本頭痛学会の頭痛専門医試験に合格し

ました。脳卒中や脳腫瘍の診療と並行して、外来では長年、頭痛に悩む方々を診てきました。頭痛は命に関わらないことが多い一方で、仕事や家事、育児、学業に大きな支障をもたらす、生活の質(QOL)を下げてしまいます。「頭が痛いから」と我慢を重なるうち、気づけば月の半分以上を頭痛とともに過ごしていたという方も少なくありません。専門医の取組は、その一人ひとりにより良い選択を導くための最適化だと考えています。

頭痛の種類

頭痛は大きく、**一次性頭痛**(片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛など)と、原因が明確な**二次性頭痛**に分かれます。

二次性頭痛と注意点

二次性頭痛の例として、くも膜下出血・脳出血・脳梗塞、脳動脈/椎骨動脈解離、脳腫瘍、髄膜炎・脳炎、脳脊髄液減少症、緑内障や副鼻腔炎、薬剤やホルモンの影響などが挙げられ、早急な評価が必要です。とくに以下のSNOOPII(危険サイン)に当てはまる場合は、迷わず受診してください。

- S = 全身症状・全身疾患(発熱、がん、免疫不全)
- N = 神経学的異常(麻痺・しびれ・言語障害・けいれん)
- O = 突然発症(雷撃様頭痛)
- O = 高齢発症(50歳以降の新規頭痛)
- P = 経過の変化・増悪

さらに、頭痛が姿勢を変えたと悪化する、朝方に悪化する、体を動かしたり運動をしたりすると頭痛がする、眩を伴う頭痛がある(乳頭浮腫)、妊娠中や出産してすぐの時期、目の激しい痛みや自律神経症状がある、頭を揺らした後の頭痛、新しく飲み始めた薬がある場合、がんや感染症にかかったことがある、なども注意点です。ひとつでも当てはまれば精査が必要です。

一次性頭痛・片頭痛

一方で、多くの方が悩むのは一次性頭痛、とくに片頭痛です。ズキズキと脈打つ痛み、光・音・においへの過敏、体動で悪化し、吐き気を伴うことが特徴で、眠れずして携帯が手かきする閃輝点状が出る場合もあります。片頭痛は体質に加えて、睡眠不足や空腹、脱水、天候の急変、強い光や音、ストレスといった環境要因が重なって起こります。基本的な対応は、厳密正しい睡眠・食事・水分、適度な運動などです。そこに急性期治療薬(痛いとときに使う薬)と予防治療薬(頭痛発作を繰り返りにくくする薬)を、季節や特長、ライフスタイルに合わせて組み合わせます。



頭痛の治療

治療の選択肢はこの十数年で大きく進歩しました。従来のトリプタンに加え、ラミジタンという新しい急性期治療薬が登場し、心血管への影響を抑えつつ、痛みの神経経路に作用します。予防では、CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)関連抗体薬が使用できるようになり、発作回数やQOLの改善に寄与しています。さらに、経口のCGRP受容体拮抗薬(いわゆる「ゲバント」という飲み薬の選択薬も加わりつつあります(適応や保険適用の詳細は診察でご説明します)。薬だけでなく、ニューロモデュレーションと呼ばれる神経刺激療法(経皮的三叉神経刺激薬など)も、症状や背景に応じた適切な選択薬となり得ます。



これらは生活設計との関連を考えた「続けられる治療計画」をつくるうえで有効です。

ただし、留意したいのは、自己判断で市販薬を頻りに使っていると、薬の使い過ぎによる薬物(MOH: Medication Overuse Headache)に陥り、かえって頭痛が起りやすくなり、長引くようになることです。「効き目が落ちた気がする」と回数が増えるほど悪循環に入りやすくなります。初診では、頭痛の起こり方・頻度・原因・既往症・薬歴・生活リズムを丁寧に伺い、必要に応じて画像診断や血液検査を行い、一次性と二次性かを見極めます。そのうえで、急性期治療薬は「早め・適切なタイミング」を守り、必要に応じて予防薬へ段階的に移行します。頭痛ダイアリーで経過を可視化し、「発作回数の減少」など具体的な目標を共有して、一緒に調整していきます。

脳神経外科としての強みは、見逃してはならない二次性頭痛を迅速に鑑別できることです。救急対応が必要な、外来で精密を進めるかを、画像診断や神経診断を組み合わせて判断します。頭痛診療は単独では完結しません。内科、婦人科などの診療科、リハビリテーション科、看護部、薬剤部と連携し、チームで診療にあたります。必要に応じて職場などへの情報提供も行います。「困ったときの振り所」として窓口になることが、地域の病院としての役割だと考えています。

さいごに

「頭痛くらいで受診してよいのだろうか」と迷う必要はありません。「いつもの頭痛と違う」「市販薬が手放せない」「月に何度も戻込む」といったサインがあれば、遠慮なくご相談ください。適切に診断し、無理のない治療を重ねることで、発作の頻度やつらさは着実に減らしていきます。

「Ancora imparo」の精神は、知識や手技を増やすだけでなく、「目の前の困りごとを具体的に解決する力」を磨き続けるという意味でもあります。痛みの背景には、家族や仕事、学業、人生の節目など、その方だけの物語があります。私はそれを例え、現実的で実行される計画に落とし込み、結果につながることを重視しています。最新の知見を取り入れ、患者さんの経験からも学び、明日の外業をより良くする。この積み重ねが地域医療の質を高めると考えています。

脳神経外科では、一般外来の中で頭痛相談も承っています。受診の可否に迷う場合は、まずはお電話でお問い合わせください。初診の方は、紹介状やお薬手帳があるとスムーズです。一人ひとりに合った頭痛診療を心がけてまいります。



執筆者のプロフィール 吉浦 徹(よしうら とほる) 脳神経外科 医長

2011年京都医科大学卒業。防衛医科大学校およびその附属病院で勤務。また、自衛隊医官として海陸対空機動隊やCOVID-19対応、災害派遣に従事した。2023年より現職。日本頭痛学会認定脳神経外科専門医、日本脳卒中学会認定脳卒中専門医、日本脳神経内科学会認定脳神経内科学専門医、日本脳神経麻酔学会認定脳神経麻酔専門医、日本脳神経内科学会認定脳神経内科学専門医、日本頭痛学会認定頭痛専門医、日本頭痛学会認定頭痛専門医、日本頭痛学会認定頭痛専門医、日本頭痛学会認定頭痛専門医

**ご施設・お名前：**おおば脳神経外科・頭痛クリニック 脳神経外科 大場さとみ 先生

**活動場所：**クリニック建物、大分市モニュメント、大分城址櫓、大分市商店街サイレージ&ランタン

**活動内容について：**ライトアップ活動、および医療従事者を対象とした講演会実施

**お写真：**



市のモニュメントをライトアップ



すべての窓をグリーンに！  
(看板はあまりまよいかず?)



大分城址公園の「櫓(やぐら)」を2/18~2/23まで  
グリーンライトアップ



大分市のHPに「頭痛の日の紹介」と  
頭痛学会、頭痛協会のリンクも貼っていただきました

2/1~ 商店街のサイレージ  
+ランタンをライトアップ



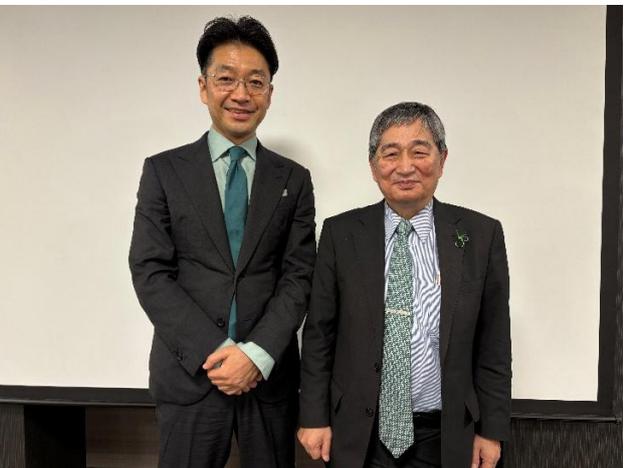
大分県 医療従事者を対象とした啓発目的の講演会実施  
富士通クリニック：五十嵐久佳先生ご登壇

**ご施設・お名前：** 済生会熊本病院 脳卒中センター 橋本洋一郎 先生

**活動場所：** 熊本城、済生会熊本病院、熊本大学病院、熊本赤十字病院、熊本医療センターのライトアップ、福岡で講演会

**活動内容について：** 2月12日に頭痛の日の講演会を開催した。ライトアップの記事をMedixpostとMedical Tribuneに寄稿した。また済生会熊本病院の院内のニュースにも寄稿。2月22日午前中に福岡で池田耕一先生のお招きで娘と一緒に片頭痛の講演。17時に福岡で、南九州(熊本、鹿児島、宮崎、沖縄)の頭痛診療のコアメンバーが集まって、松森保彦先生をお招きして講演会。

**お写真：**



**ご施設・お名前：**池田脳神経外科 脳神経外科 池田耕一 先生

**活動場所：**グリーンライトアップキャンペーン 2026 in 福岡（旧福岡公会堂貴賓館）

**活動内容について：**①頭痛の日片頭痛講演会（2/21：Migraine Clinical Sminar by ファイザー・2/22：第9回頭痛アーベント by 第一三共） ②頭痛の日「市民公開講座」 アクロス福岡 ③グリーンライトアップ 2026 in 福岡（旧福岡公会堂貴賓館をライトアップ）を行いました。

**お写真：**

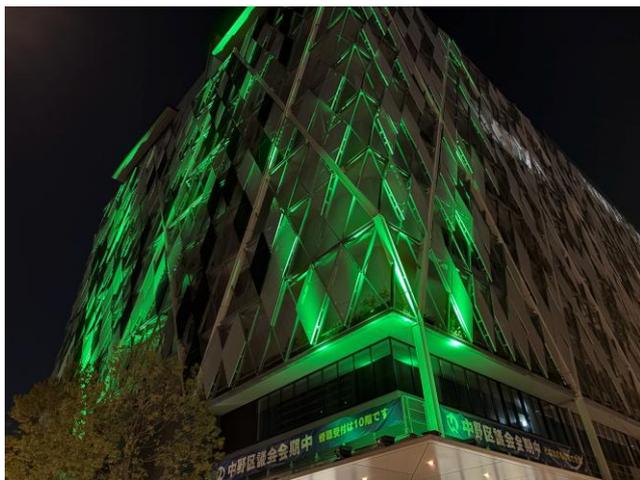


**ご施設・お名前：**かねなか脳神経外科 脳神経外科 金中直輔 先生

**活動場所：**東京都中野区役所本庁舎

**活動内容について：**診療所の所在する東京都中野区において、中野区役所本庁舎を17時よりグリーンにライトアップしました。また、同日、本庁内にて区民頭痛公開講座を開催しました。

**お写真：**



#### 頭痛の日 区民公開講演会



**その頭痛、大丈夫？**  
～正しく知って、正しく対処する～

医療法人社団いなほ会  
かねなか脳神経外科  
東京頭痛脳神経クリニック  
金中 直輔

中野区・中野区医師会共催

Kanetsuka Neurosurgery Clinic

ご施設・お名前：キジマ あたまのクリニック 脳神経外科 木嶋保 先生

活動場所：金沢駅 鼓門、金沢城 石川門、金沢港クルーズターミナル

活動内容について：2026年2月21日に石川県頭痛ネットワーク第1回会合を開催

お写真：



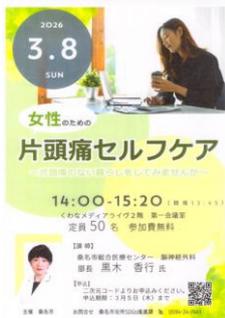
**ご施設・お名前：**桑名市総合医療センター 脳神経外科 黒木香行 先生

**活動場所：**桑名市 桑名市総合医療センター 桑名駅前ビジョン 桑名市役所内（保健医療課窓口 デジタルサイネージ 関係職員リボン） 桑名市公式ライン 桑名市公式Instagram

**活動内容について：**女性が暮らしやすいまちづくりを推進する取り組みの一環として 桑名市役所SDGs 推進課では「女性のウェルビーイング部門」が立ち上げられました。桑名市総合医療センター頭痛外来では 女性に多い悩みでありながら 治療を受けずに我慢している方が少なくない「片頭痛」に着目し 桑名市と連携して啓発活動に取り組んでいます。その一環として 2月22日（頭痛の日）にちなみ 啓発活動を実施しております。3月8日には市民向け講演会「片頭痛セルフケア ～片頭痛のない暮らしをしてみませんか～」を開催予定です。活動内容；・「片頭痛セルフケア ～片頭痛のない暮らしをしてみませんか～」講演会・桑名駅サンファール 駅前ビジョンでの啓発・市役所内での PR(保健医療課窓口、南口デジタルサイネージ掲載、関係職員リボン)・桑名市公式 LINE での啓発・桑名市公式インスタでの啓発

**お写真：**

[https://drive.google.com/open?id=1fbhP-PaOx1RV5T6prz3wZt\\_R4XxnvJ9\\_](https://drive.google.com/open?id=1fbhP-PaOx1RV5T6prz3wZt_R4XxnvJ9_)



市民向け講演会

片頭痛セルフケア  
～片頭痛のない暮らしをしてみませんか～



桑名駅前ビジョン

実際は動画です



桑名市役所  
デジタルサイネージ

実際は動画です

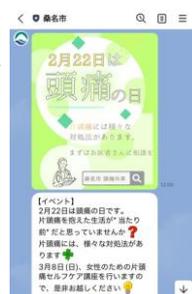


桑名市役所  
保健医療課窓口

桑名市  
Instagram



桑名市  
公式ライン



桑名市役所職員グリーンリボン



**ご施設・お名前：**金沢脳神経外科病院 脳神経外科 旭雄士 先生

**活動場所：**金沢駅鼓門、金沢城石川門、金沢港クルーズターミナル

**活動内容について：**石川県の協力のもと、2月21～23日夜間に上記場所で緑色にライトアップをし、北國新聞、北陸中日新聞で記事に取り上げていただきました。

**お写真：**



**ご施設・お名前：**こくぶ脳外科・内科クリニック 脳神経外科 政田哲也 先生

**活動場所：**高松市の高松シンボルタワー

**活動内容について：**頭痛の日に香川県では初めて、グリーンライトアップしました。

**お写真：**

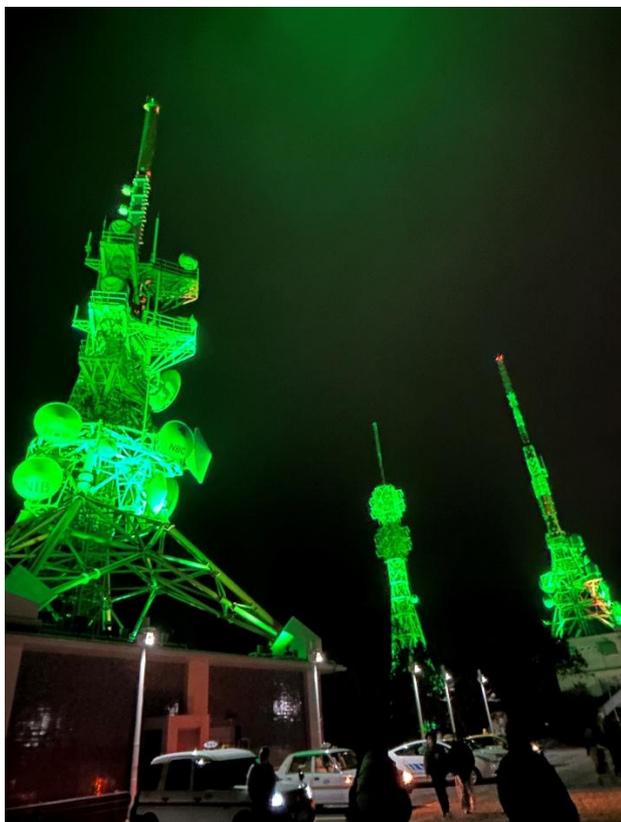


**ご施設・お名前：**かまだ脳神経外科 長崎駅前クリニック 脳神経外科 鎌田健作 先生

**活動場所：**メルカつきまち(市民公開講座)、稲佐山電波塔(ライトアップ)

**活動内容について：**2026/02/22 に長崎市メルカつきまちにて頭痛の市民公開講座を行いました、また同日長崎市稲佐山電波塔をグリーンにライトアップしております

**お写真：**

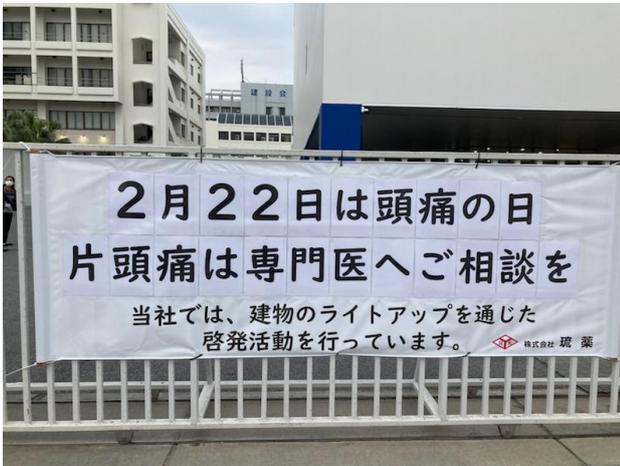


ご施設・お名前：シーサー通り内科リハビリクリニック 脳神経内科 城本高志 先生

活動場所：琉薬、琉球新報社

活動内容について：2月22日琉薬様、琉球新報様を緑色でライトアップして頂きました。琉薬様は沖縄県のメインストリートである国道58号線沿いにあり、分かりやすく頭痛の日の横断幕を用意して頂き、琉球新報社では新聞記事にもしてもらい沖縄県民に啓蒙をしてもらいました。

お写真：



**ご施設・お名前：**静岡赤十字病院 脳神経内科・頭痛センター 今井昇 先生

**活動場所：**今年も駿府城翼のライトアップをしました。

**活動内容について：**3年目になりましたが、ライトアップを行うことが出来ました。来年は場所を広げていきたいと思っています。

**お写真：**

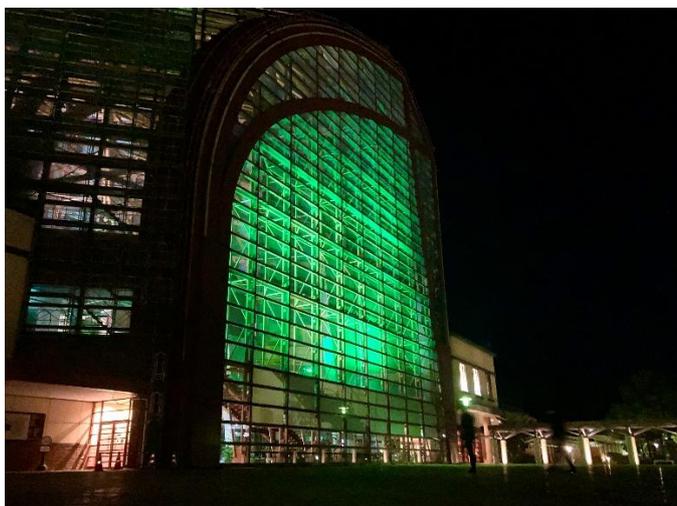


**ご施設・お名前：**鳥取県済生会境港総合病院 脳神経内科 粟木悦子 先生

**活動場所：**鳥取県の公共施設を中心に（米子市：米子駅前・米っ子合掌像、米子コンベンションセンター（ビッグシップ）、境港市：水木しげるロード・河童の泉、倉吉市：エースパック未来中心）

**活動内容について：**多くの先生方や関係の皆様のご協力をいただき、昨年からは鳥取県内の公共施設の「頭痛の日」グリーンライトアップに取り組んでいます。今年は鳥取駅前・風紋広場のライトアップが実施されていなかったというハプニングもありましたが、県や各市、県内医師会にも後援をいただき、また、新聞でも取り上げてもらうことができました。地域における疾患啓発に繋がる取り組みとして続けていきたいと思っています。

**お写真：**



**ご施設・お名前：**千船病院 産婦人科 河谷春那 先生

**活動場所：**千船病院

**活動内容について：**・2月5日に頭痛に関する市民講座を開催しました。参加者からは「周りで頭痛で困っている人がいたら今日学んだことを伝えたい」「今後頭痛が起こったら我慢せずに病院へ行ってみようと思う」などの声をいただきました。

・2月16日～23日で病院玄関や病院の街路樹をグリーンライトアップし、頭痛の日の紹介ポスターも展示しました。

**お写真：**



「頭痛を知る日、支える日」

頭痛は多くの方が悩む身近な症状ですが、  
「いつものこと」と我慢されがちです。  
当院では、頭痛への理解を深めるため  
病院の一部をグリーンにライトアップしています。  
つらい頭痛、ひとりで悩まず相談ください。

# 頭痛の日

2026.2.22(日)

ライトアップ期間：2/16(月)～23(月・祝)

詳しくはこちら 

社会医療法人愛仁会 千船病院

**ご施設・お名前**：大阪医科大学 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 乾崇樹 先生

**活動場所**：大阪医科大学病院 耳鼻咽喉科外来

**活動内容について**：頭痛患者を診療する診察室に、頭痛の日ポスターを掲示

ご施設・お名前：医療法人社団清幸会 行田中央総合病院 内科 川島治 先生

活動場所：院内

活動内容について： 当院頭痛外来通院中の患者様に手書きでご記入頂いた「わたしの頭痛体験談」を院内待合に掲示し、通院中の患者様・ご家族様の中には足を止めて熱心に読んでおられる方が沢山いらっしゃいました。そんな生の声に合わせて啓発用のポスターや片頭痛カルタを掲示して、バーデンやステイグマについての理解がより一層進むようにレイアウトを工夫しました。また毎月22日は白鳥（スワン）が2羽並ぶ姿が「22」に見えることから、「スワン・スワン」とかけて「禁煙の日」でもあります。当院では頭痛診療支援チーム（頭痛バスターズ）と禁煙サポートチーム（FAT：Fresh Air Team）でコラボしながら、必要な方に適切な頭痛診療をお届けしてゆきます。

お写真：



ご施設・お名前：八戸平和病院 麻酔科・ペインクリニック 石川理恵 先生

活動場所：八戸市総合保健センター

活動内容について：2月22日17時から23時まで八戸市総合保健センターのグリーンライトアップを行いました。市民に広く頭痛疾患啓発するために、地元新聞社にも取材をお願いし、広く周知を行いました。

お写真：



**ご施設・お名前：**医療法人めぐみクリニック 脳神経外科 谷坂恵 先生

**活動場所：**岸和田市医師会（講演、アンケート調査）、岸和田城（ライトアップ）

**活動内容について：**岸和田市医師会での頭痛の講演を行い、医師会員の先生方に頭痛診療に関するアンケートを行い、問題点や連携などについてまとめました。頭痛の日にちなみ、岸和田城のグリーンライトアップを今年初めて実施しました。

**お写真：**

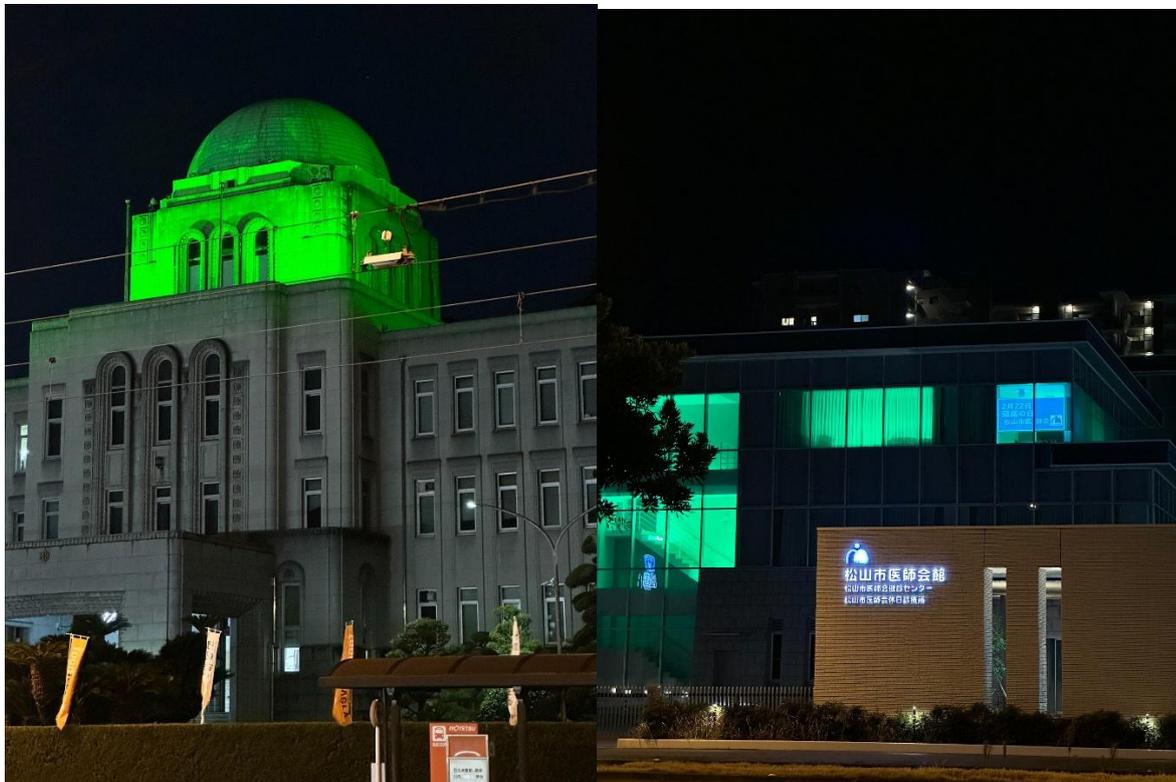


**ご施設・お名前：**鷹の子病院 頭痛外来（脳神経外科） 貞本泰孝 先生

**活動場所：**松山市医師会館、愛媛県庁ドーム、松山市総合福祉センターのグリーンライトアップ

**活動内容について：**2月22日夜間に上記3施設のグリーンライトアップを依頼しました。

**お写真：**

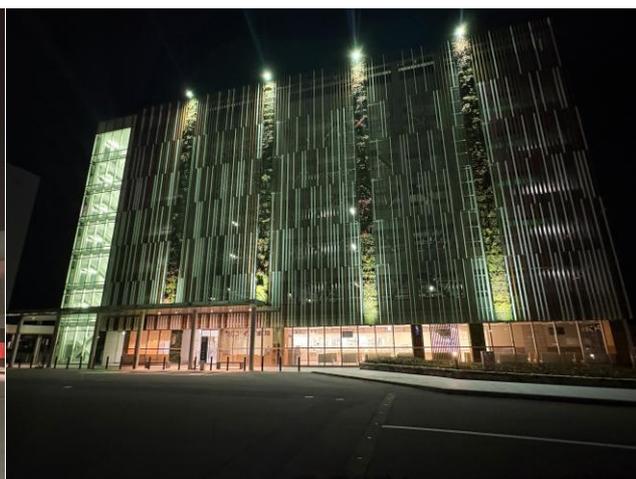


**ご施設・お名前：**福井県済生会病院 脳神経外科 山崎法明 先生

**活動場所：**福井県済生会病院 福井県内各地

**活動内容について：**・2/20-24、福井県済生会病院の正面玄関、立体駐車場のライトアップ。頭痛啓発のポスター作成と啓発資料の院内展示。・年3回、一般開業医向けに'患者さんを頭痛難民にしないために'の講演、ミーティング開催。頭痛の一次治療（急性期薬）をしていただける医療機関が増え、頭痛外来への紹介も増えている。・年4回、頭痛診療の輪を広げる目的で、福井市内の頭痛専門医を中心に脳神経外科、脳神経内科など頭痛を診療する診療科の先生と研究会を開催。少しずつ輪が広がり、薬剤師、産婦人科医の参加するようになった。

**お写真：**



**ご施設・お名前：**医療法人社団如水会今村病院 神経内科 山下明子 先生

**活動場所：**院内・久光製薬ミュージアム・佐賀県庁舎

**活動内容について：** 私が理事、副院長を務める今村病院では、頭痛の日のライトアップを行い、インスタグラムでも活動を報告しました。久光製薬ミュージアム様も協力を依頼したところ、会議で検討して許可され、2月20日から23日までライトアップを実施されました。建物内部に頭痛学会のロゴと頭痛の日の文字も表示して頂きました。佐賀県庁舎に関しては、健康福祉課に依頼し、2月18日から24日までライトアップを行なって頂きました。

**お写真：**



ご施設・お名前：高の原中央病院 脳神経内科 和田一孝 先生

活動場所：院内

活動内容について：頭痛の日に合わせて、院内広報誌に片頭痛の記事を掲載しました。

お写真：



**Taka nohara**  
Weekly  
VOL. 183

準備120%で本番100%のパフォーマンス

「頭痛の日」(2月22日)を「ご存知ですか?」脳神経内科 和田一孝

高の原中央病院に赴任させて頂き、早くも約1年が経とうとしております。自分の専門領域として、頭痛外来と物販外来を立ち上げさせて頂きましたので、お陰様でたくさんの方に受診していただいております。

今回は頭痛に関する投稿をしたいと思います。まず自分のことですが、実は幼少期より頭痛で苦しんでいまして、過去があり、同じ様な思いをされている方々を少しでも良い状態に持っていくお手助けができればと常々思っています。

その頭痛、強弱はしないで、今は頭痛コントロールという時代です。

片頭痛は「1日」でも「数日」でもありません。「頭痛はくいて仕事を休むんでいい」「薬を飲んで眠るのだからいい」「そんな風に自分を責めたりはしませんか?」私自身も、片頭痛に悩まされてきた一人です。あ

「頭痛の日」(2月22日)を「ご存知ですか?」脳神経内科 和田一孝

の、頭を締め付けられるような、あるいは顔打つような激痛、吐き気や動けなくなり、光や音が苦痛に感じ、仕事や学業に集中しにくくても、パフォーマンスは著しく低下して、日常生活さえままならない。その辛さ、経験した者にはかわらない孤独な思いでもあります。しかし、今、皆さんに「頭痛を伝えたい」という思いは、「片頭痛は現代にコントロールできる時代になった」ということで

か? 「ロキソニンしかない」と思っていますか?

外来でお会いする患者さんの中には、何十年も間、お薬で済んだ方が少なくありません。新しい治療の選択肢を伝えたいと、こんな方法があったらいいかと、日々考えています。現在の治療法は、大きく分けると「薬物治療」と「非薬物治療」の2つに分かれます。

「薬物治療」は、頭痛を早く見ていると痛み目をする事がありません。市販薬(OTC)は効果的ですが、めいめい歩を毎日取り戻すために、一緒に踏み出してみませんか。

市販薬が効いている。なんとかなっている。痛いから飲む。効かないからまた飲む。と繰り返しているうちに、脳が痛みに敏感になり、逆に頭痛の回数が増えてしまう「薬物乱用頭痛」という状態に陥り、治療に難渋する方もいます。月に10回以上頭痛薬を飲んでいての方は、すでにその頭痛がもたらしているダメージを受けているのに頭痛が治まらないうちから、自己管理を怠らなければいけません。

「自分のいい時間」を取り戻しましょう。

頭痛は、ただ痛みを我慢すればいいという問題ではありません。あなたの貴重な人生の時間が、頭痛によって奪われていることが問題なのです。「いつものことだから」と諦めず、ぜひ一度、脳神経科を受診してください。私たちはあなたの痛みを共感し、最新の知見を持ってサポートいたします。頭痛を一緒に乗り越えましょう。

1/31~2/6

実績(人)/週	計画値平均(人)/月	達成率(%)
172	170	101%
39	49	80%

週間平均入院患者数

実績(人)/週	計画値平均(人)/月	達成率(%)
403	440	92%

週間平均外来患者数

実績(人)/週	計画値(人)/月	達成率(%)
43	55	78%

週間救急受入件数

「パンジーとピオラ」

透析センター 中川千世子

毎年冬の我が家の庭には、ピオラを2株お迎えしています。パンジーの小ぶりなものがピオラです。今年の色はホワイトとローズ。半年は花を染めるコスバ最高の一年です。最近、フリル・アンティークカラー・よく咲くシリーズなど、少しお値段が高めで豪華なパンジーとピオラが店頭に並んでいます。センスの良い寄せ植えもあり、私もいつか挑戦してみたいと思っています。



企画編集:広報会議

**ご施設・お名前**：富士通クリニック 内科（頭痛外来） 五十嵐久佳 先生

**活動場所**：富士通（株）

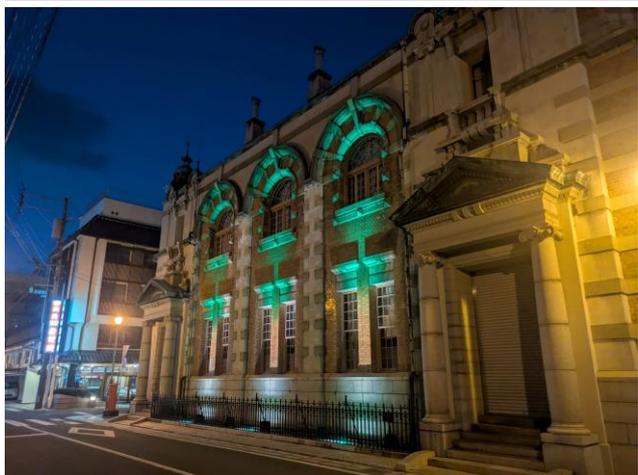
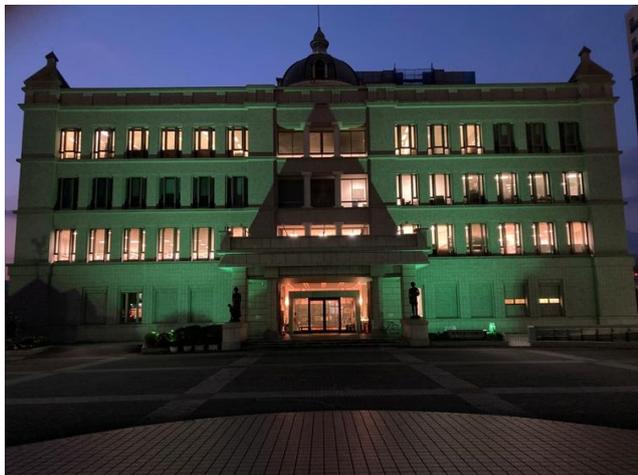
**活動内容について**：2月21日より、全社員に向けて頭痛の日のための頭痛専門医によるメッセージ、頭痛専門医と片頭痛患者である保健師との対談を配信した。

**ご施設・お名前：**唐津赤十字病院 脳神経内科 岩崎めぐみ 先生

**活動場所：**唐津赤十字病院、唐津市近代図書館、旧唐津銀行辰野金吾記念館

**活動内容について：**唐津では2月22日頭痛の日を中心とした1週間、2月18日から24日を頭痛週間として7日間同施設をグリーンにライトアップしました。頭痛について医療機関受診の重要性を啓発するきっかけを作ることを目的としています。

**お写真：**



**ご施設・お名前：**獨協医科大学日光医療センター/朝日大学病院 脳神経内科 渡邊由佳 先生/下畑敬子 先生

**活動場所：**栃木県内の高等学校

**活動内容について：**令和8年2月26日、2人の母校である栃木県内の高校で保健委員を中心に頭痛啓発講演を行った。2人の講演の後には、参加型プログラムとして振り返りワークを実施した。参加者は、講演で学んだことや感じたことを木の葉を模したグリーンカードに一言で書き、葉のない木の木のポスターに貼り付けた。最初は裸だった木の木は、次第に多くの葉で満たされ、緑の葉が広がる象徴的な木となった。カードには「頭痛で苦しむ人が生きやすい社会になりますように」「誰も責めないから無理しないでください」などのメッセージが書かれ、頭痛への理解と思いやりを共有する機会となった。

**お写真：**

