

JPAC

頭痛医療を促進する患者と医療従事者の会
ニュースレター

Vol.62 2024年 11月 23日

10月12日、金沢脳神経外科病院・富永病院 合同の頭痛教室が、石川県地場産業振興センター新館コンベンションホールにて開催されました。

約 70 名の市民の皆様にご参加いただきました。

新たな企画として、会終了後に個別相談会が開かれ、会場に5つの診察室が設けられました。

その頭痛あきらめないで！

頭痛持ちのための頭痛教室 in 金沢



その頭痛あきらめないで！

頭 痛 持 ち の た め の
頭 痛 教 室 in 金 沢



頭痛でお悩みの方！頭痛専門医による
個別頭痛相談会も実施します！！

個別相談は人数制限があります
当日に整理券を配布します

日時

2024年
10月12日(土)

13:30~16:30
(受付：13:00~)

会場

石川県地場産業振興センター
新館コンベンションホール
住所：金沢市鞍月2丁目20番地
電話：076-268-2010

参加費
無料

申し込み不要
どなたでも
参加できます

プログラム

【講演】

13:30~15:30

開会挨拶

金沢脳神経外科病院 病院長

山本 信孝 先生

頭痛教室の意義と展望

富永病院 脳神経内科・頭痛センター

竹島 多賀夫 先生

座長 キジマあさまのクリニック 院長 木嶋 保 先生

小松市民病院 脳神経外科 吉田 優也 先生

講演① 私の頭痛の原因って何だろう？

富永病院 脳神経外科 医師
菊井 祥二 先生

講演② 頭痛外来って

どんな感じですか？

金沢脳神経外科病院

岡野 麻美子 看護師

講演③ 頭痛の治療には

どんなものがあるの？

金沢脳神経外科病院 脳神経外科 医師

旭 雄士 先生

講演④ 頭痛患者さまへのメッセージ

富永病院

田畠 かおり 看護師

閉会挨拶 竹島 多賀夫 先生

【個別頭痛相談会】

15:30~16:30

事務局：金沢脳神経外科病院
共 催：金沢脳神経外科病院、富永病院 脳神経内科・頭痛センター/看護部
後 援：日本頭痛協会、JPAC、石川県医師会、北國新聞社

金沢脳神経外科病院 病院長 山本 信孝 先生より開会のご挨拶



本日お集りいただいた方の多くの方が、片頭痛で苦しめられているのではないかと思っています。片頭痛は専門的な治療を要する病気ですが、世の中に浸透しておりません。片頭痛に苦しんでおられる方が少なからずいらっしゃいます。片頭痛は非常にひどい痛みを伴い、社会生活にも大きい弊害をもたらします。片頭痛を抑えることは社会貢献にも繋がり、片頭痛で苦しんでいる方をできるだけ少なくしたいということが頭痛教室の趣旨です。

今日は3連休のお天気の良い中で、お集まりくださいました皆様のためになる内容をお届けしたいと思います。本日はお集まりいただきありがとうございます。

富永病院 副院長 脳神経内科部長 竹島 多賀夫 先生より開会のご挨拶

頭痛はつらい病気です。例えば膜下出血や脳出血で起こる頭痛は、ただちに命に関わる非常に危険な頭痛で、すぐに診断・治療（手術等）することが大切です。一方、片頭痛や緊張型頭痛は、ただちに命には関わらないですが繰り返し起こります。発作の時は全く動けない、音や光に敏感になる、吐いてしまうといった日常生活の妨げが非常に大きい疾患です。家事、学業、あるいは友達と出かける、食事をする、家族との団らん等を台無しにし、日常生活への支障をきたし、何度も繰り返します。日々の生活の積み重ねが人生ですので、片頭痛は「人生を阻害、妨害、破壊する疾患」だと思っています。医学としてきちんと対処していかなければならないことを国際保健機関(WHO)も認識しており、国際頭痛学会や、各国の頭痛に関連した専門家により対策を練ってきました。その成果もあり、最近片頭痛の治療は劇的に変わっています。正しく片頭痛を診断し、正しく適切な治療を行えば、本当に人生が変わる、人生を救えるような治療ができます。頭痛の知識を持つてもらうことが大切と考え、当院では頭痛教室を以前より行ってきました。今回は、頭痛学会でご活躍いただいている金沢脳神経外科病院の旭先生にご快諾いただき、金沢の地で開催することができました。山本先生をはじめスタッフの皆様に心から感謝しております。この機会に、ご自身、ご家族、職場や頭痛で苦しんでおられる周りの方に、何らかの恩恵があるような知識を増やしていただければ有難いと思っております。



ビデオレター メッセージ 平田 幸一 先生



JPAC は聞きなれない言葉だと思いますが、その活動は患者会にとどまらず、患者さん、医師や医療スタッフとの連携を図り、より良い頭痛医療の必要性を社会の多くの皆様に知っていただくための組織であり、日本頭痛協会と共に今回の頭痛教室を後援させていただいております。頭痛を感じたことのない人は 2 人に 1 人と言われております。この中で一次性頭痛、最も手強いとされる片頭痛有病率は 8.4%と報告されています。しかも 20 代から 40 代の働き盛りの女性の 5 人に 1 人は片頭痛です。男性も非常に多くの問題を抱えておりますが、少子高齢化が最大の問題とされる我が国の若い女性をさいなむ片頭痛にどう対応していくかは、今後の我が国の存亡に関与すると言っても過言ではありません。この会にお集りの頭痛に困られている皆様、今回参加されることで是非ご自分の、そして周囲の皆様への頭痛への理解が深まることが祈り、ご挨拶とさせていただきます。

ビデオレター メッセージ 坂井 文彦 先生

頭痛教室は、日本頭痛学会が行っている地域ごとの草の根活動です。初めて金沢で行う企画にお集りいただき、ありがとうございます。関係スタッフのご努力にも感謝いたします。頭痛教室は頭痛カフェ、頭痛ぴあとも呼ばれて、頭痛について医師、看護師の医療側と皆様とが意見を交換して患者さん参加型で頭痛の悩みを減らそうという目的で始まりました。活動は、仙台、埼玉、東京、静岡、大阪、熊本などで行っています。今日のように地域を広げる活動も行っています。慢性の頭痛は極めて支障度が高く、生活や仕事に影響が少なくありません。しかし、友人、同僚の理解が少なく我慢する人も少なくありません。日本人は我慢の文化と言われています。ところが最近は頭痛の診断、治療に画期的な進歩が起きています。



今日は、我慢しなくても良い頭痛医療について、皆様が専門医から学び取っていただくことを期待しています。

講演座長 キジマあたまのクリニック 院長 木嶋 保 先生
小松市民病院 脳神経外科 吉田 優也 先生

講演1 「私の頭痛の原因って何だろう？」 富永病院 脳神経内科 菊井 祥二 先生

頭痛は二次性頭痛と一次性頭痛に分けられます。病気がきっかけで起こり生命に危険を及ぼす恐れのある二次性頭痛と、生命には関わらないけれど頭痛自体が病気である一次性頭痛（頭痛もちの頭痛）があります。主な一次性頭痛に片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。まずは、二次性頭痛を除外することが大切です。生命に関わる恐れがある頭痛として、急に発現した頭痛（今までなんともなかったのに、これまで経験したことのない激しい痛みを伴う頭痛）、あっという間に痛みがピークに達する頭痛、手足の麻痺やしびれを伴う頭痛、徐々にひどくなる頭痛（1～2週間前に比べてどんどん悪化している）があります。そのような時には病院に受診していただき、しっかりと診察を受け、必要に応じてCTやMRI、血液検査、髄液検査などを受けていただきます。異常がなければ一次性頭痛の治療を行います。患者さんの経験談からは、長時間待たされたのに診察を短時間で済ませた、休暇を取って受診したにも拘わらず「異常なし」「肩こり頭痛」「ただの頭痛」と診断された、鎮痛薬の処方のみで帰宅を指示された、頭が痛い時に受診するよう指示された（今、頭が痛くないからよいでしょう）等、納得のいく治療に必ずしも結び付いていない現状があります。片頭痛は20～50代の女性に多く、仕事、子育て、社会生活への影響が大きい病気です。当院へ受診した患者の60%が片頭痛で日常生活に困って受診されています。

※片頭痛スクリーナーを用いて会場の皆様と一緒にチェック（確認）をし、緊張型頭痛や群発頭痛についても詳しく教えていただきました。歴史上の人物を例に挙げ、とても分かりやすく、また生活習慣の改善や認知行動療法が大切なことにも触れていただきました。

講演2 「頭痛の治療にはどんなものがあるの？」

金沢脳神経外科病院 脳神経外科部長 旭 雄士 先生

※「この中で頭痛もちの方」との問い合わせに対して、会場の8～9割方の挙手がありました。

頭痛の治療法についてお話しします。片頭痛の痛いときの治療薬として、アセトアミノフェン、非ステロイド性抗炎症薬、トリプタン（片頭痛専用の痛み止め）、ラスマジタン（新しい片頭痛専用の痛み止め）、吐き気止めを患者さんに合わせて1～数種類、組み合わせながら処方します。頭痛の予防薬もたくさん種類がありますので、患者さんの状態に合わせて処方します。抗CGRP関連抗体薬は、片頭痛に対する注射の予防薬ですが、発売されてからは片頭痛の治療効果が一気に上がりました。

※緊張型頭痛、群発頭痛に対しても同様に、とても詳しく分かりやすく説明をいただきました。また、漢方薬による治療についても紹介がありました。生活習慣改善は頭痛改善にはとても重要であり、有酸素運動などのエクササイズやヨガ、頭痛体操の有効性についてもご説明いただきました。食事との関係や誘因、増悪因子、頭痛に良いサプリメント、カフェイン（カフェイン離脱頭痛）についてのお話等、大変興味深い内容に会場の皆様がメモを取りながら真剣に聴講されておりました。

講演3 「頭痛外来ってどんな感じですか？」

金沢脳神経外科病院 外来師長 岡野 麻美子 看護師

金沢脳神経外科病院の頭痛外来の患者数は508名／年でした。そのうち86.2%が片頭痛で、女性が74.3%、平均年齢38.3歳、19歳以下の受診率は16.8%でした。頭痛外来受診の目安として、頭痛で学校を休む・遅刻・早退する、日常生活に支障がある、生理のたびに頭痛がつらい、週に1回以上頭痛で市販薬を飲んでいる、鎮痛薬を飲む回数が増えた、薬の効きが悪くなったり、痛くなるのが怖くてついでに鎮痛薬を飲んでいたり、気圧や天気・気候の変化により頭痛がする、今までの頭痛と痛み方が変わった、等があれば受診を検討してみてください。

※頭痛診療の流れや、看護師による電話での受診相談ができること、看護師から患者さんへ指導されている内容（ダイアリーなど日常生活の工夫、在宅自己注射に向けての指導など）をとても詳細にお話しいただきました。

講演4 「頭痛患者様へのメッセージ」 富永病院 外来看護師長 田畠 かおり

一次性頭痛でたくさんの患者さんがつらい思いをされていることや、適切な治療により、かけがえのない日常生活が取り戻せること、JPAC の活動を通じて体験したこと等、患者さんへの応援メッセージとしてお話しさせていただきました。頭痛でどうしようもない感じた時の対処法や、少し発想を変えてみることも必要なこと、そして私たちも頭痛教室を通じて学んでいること、これからも頭痛患者さんの伴走者として、わかりやすい言葉で情報共有や発信をし、身近な存在として一緒に頭痛軽減の糸口を探求すること（つなぐ役割）や頭痛に関わる全ての人と一緒に頭痛にやさしい社会を目指すことをお約束し、メッセージに代えさせていただきました。

質疑応答

Q→ 20 年来の頭痛もちです。頭痛の番組もよく見ています。現在、鎮痛薬を飲んでいますが良くならない状態です。ある番組で、「長引く頭痛は脳に痛みの回路ができてしまっている（脳が覚えてしまっている）。」というを見ました。新しい認識でしたが、染み付いているとしたら頭痛をなくす方法はありますか？

A→ 片頭痛の慢性化の状態です。本来なら大した刺激ではない小さな刺激で頭痛に発展してしまう、脳が変化している状態です。旭先生のお話にもありましたが、予防療法が必要です。予防療法には、毎日定期的に薬を飲む方法と、CGRP 関連抗体薬を 1 ヶ月に 1 回注射する方法があります。しつこい頭痛に対して注射薬を半年から 1 年間かけて使用し、頭痛が軽減した人を何人も診ております。あきらめないことが重要です。（菊井先生）

A→ 痛みがこじれて慢性化している、例えとして、こびりついている状態という先生もいます。回路を覚えている状態を、医学的には『感作』と言います。過敏になっている状態です。脳を本来の正常な状態（健康な状態）に戻す治療をします。一番大切なことは、片頭痛の発作を起こさないことです。生活を改善して安定させる予防療法が大切です。（竹島先生）

竹島 多賀夫 先生より閉会のご挨拶

日本頭痛学会では、日本の頭痛の診療を一つでも少しでもレベルを上げて、なるべく多くの頭痛でお困りの方が救われる（楽になれる）よう活動を推進したいと思っております。今回は、素晴らしい会場（コンベンションホール）をお借りし催していましたが、もしよければ引き続き草の根的に小さな会を年に数回、情報交換を行い、今日来られなかつた方や、足りなかつたこともお話しできる機会を作っていましたと嬉しいです。今回のこの頭痛教室in金沢が、金沢における頭痛医療の発展のひとつのマイルストーン、ひとつの区切り、ステップアップのきっかけになれば嬉しく思います。

頭痛教室終了後、個別相談会が開催されました。

※ご希望の 30 名が専門医より頭痛の相談を受けました。



編集後記

旭先生はじめ金沢の先生方、関係者の皆様には準備の段階から多大なお力添えをいただきました。そのおかげをもちまして、とても素敵な頭痛教室を開催することができました。今回も富永病院 IT スタッフが会場設営に努めさせていただきました。多少の不備もございましたが、講演会座長の木嶋先生、吉田先生のやさしく素晴らしい進行の元、演者の先生方と聴講の皆様が一体となり、会場全体が良い雰囲気に包まれ、あっという間に時間が過ぎました。初めての試みとなりましたが、ご企画いただいた個別相談会では、それぞれの先生が真剣に相談者と向き合われている姿に、日頃の診療を垣間見ることができました。相談後の皆様の笑顔が印象的で、今後のご自身やご家族（周囲の方）の頭痛治療に繋がるきっかけになったことだと思います。今後、金沢・北陸地方の頭痛診療の益々の発展を期し、連携強化や頭痛の啓発活動を通じ、これからも富永病院スタッフ一同、一丸となり研鑽して参りたいと思います。

(富永病院看護師 田畠 かおり)

共催：金沢脳神経外科病院、富永病院 脳神経内科・頭痛センター／看護部

後援：日本頭痛協会、JPAC、石川県医師会、北國新聞社

JPAC 協賛



ルンドベック・ジャパン株式会社

JPAC ニュースレター Vol.62

発行日 2024年11月23日

発行元 JPAC 頭痛医療を促進する患者と医療従事者の会

発行責任者 平田幸一 田畠かおり