

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.64 2025年3月21日

2月16日（日）富永クリニックにて、第29回「富永病院頭痛教室」がハイブリッド開催されました。

今回は、午前中かかりつけ医のためのファーストステップ「令和の頭痛診療革命に乗り遅れないために」というテーマでかかりつけ医の先生方への頭痛セミナーが開催され、午後からの頭痛教室開催でした。共同開催関西医科大学スタッフの皆様会場設営を中心に、機材や開催ノウハウ等教えていただきながらの開催で、大変勉強になりました。

通常は集学的カンファレンス Web参加の先生方とご一緒にアットホームな頭痛セミナー、頭痛教室が開催できました。

現地ご来場の方、Web 視聴の方合わせて 100 名以上のご視聴があり、多くの皆様へお届けできました事を、富永病院スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

第29回「富永病院 頭痛教室」ハイブリッド開催

第29回 富永病院 頭痛教室
頭痛のサイエンスを知って、頭痛と向き合おう
～むずかしい最新医学の知識をわかりやすい解説で理解しよう～

日時 2025年2月16日(日)14:00～16:30
場所 富永クリニック 3階会議室
(現地・オンライン参加可能) 無料

総合司会 田畑 かおり 師長、柏谷 嘉宏 先生

14:05- 開会挨拶: 竹島 多賀夫 先生

I 痛みのサイエンスで頭痛に立ち向かうために

14:10 頭痛患者のスティグマと3種類の痛み
(侵害受容性疼痛、神経障害性疼痛、痛覚変調性疼痛)を理解する
富永病院脳神経内科・頭痛センター 竹島 多賀夫 先生

14:30 侵害受容性疼痛と頭痛急性期治療
富永病院脳神経内科・頭痛センター 武内 勝哉 先生

14:45 痛みのメカニズムをふまえた片頭痛治療 (予防療法中心に)
富永病院脳神経内科・頭痛センター 菊井 祥二 先生

II 薬に頼らず頭痛に立ち向かうために

15:05 集学的治療で「モヤモヤ」を解消
奈良学園大学保健医療学部 柴田 政彦 先生

15:30 心療内科医からのメッセージ
関西医科大学心療内科学講座 水野 泰行 先生

15: 50- 頭痛相談会

16:30 総括、閉会の辞 菊井 祥二 先生

お申込みは裏面へ

* 今回、総合司会を柏谷先生と田畑にて執り行いました。

竹島 多賀夫 先生より開会のご挨拶

I 痛みのサイエンスで頭痛に立ち向かうために 講演 1, 頭痛患者のスティグマと3種類の痛み (侵害受容性疼痛、神経障害性疼痛、痛覚変調性疼痛)を理解する



午前中に、この会場にて厚生労働省、慢性疼痛診療システム普及人材養成モデル事業の一環として、かかりつけの先生に対する頭痛セミナーが開催されました。最近の頭痛診療は進化しており、

研究も進んでします。サイエンス、医学、科学の観点から正しい知識を得て、正しく対処できるように、今回のテーマを企画しました。難しいこともありますが、自分なりに吸収していただくと有難いです。

※講演前半では、頭痛に対するスティグマについてとその解消に向けてのお話と、後半では3種類の痛み（侵害受容体性疼痛、神経障害性疼痛、痛覚変調性疼痛）に対してのメカニズムから対策（取り組み）について、わかりやすく講演いただきました。

講演 2, 侵害受容性疼痛と頭痛急性期治療

脳神経内科 武内 勝哉 先生

「侵害受容性疼痛」とは、組織（硬膜や血管など）に何らかの物理刺激が加わった際に、末梢神経の「神経受容器」を刺激することで感じるものです。急性期治療薬のメカニズムを理解して適切に鎮痛薬を使うことが大切です。鎮痛薬の使い過ぎ（薬剤の使用過多による頭痛）に注意し予防薬の適切に使用することが大事です。



講演 3, 痛みのメカニズムをふまえた片頭痛治療（予防療法中心に）

脳神経内科 菊井 祥二 先生



片頭痛は、慢性化（こじれる）することで生活への支障がより大きくなりますが、市販薬でセルフメディケーションをされている方が未だに非常に多いです。月に片頭痛様発作が2回以上、生活に支障をきたす頭痛が3日以上ある場合は積極的に予防療法をおすすめしています。これまでの予防薬は、片頭痛の為に開発されたものではない為、効果発現に時間を要す、効果不十分な方も多かったです。CGRP 抗体製剤が発売され、良くなりました患者さんも多いです。CGRP 抗体製剤以外の治療薬も開発されています。1、エプチネズマブ 2、ゲパント（アトゲパント、リメゲパント） CGRP 抗体製剤の経口タイプのものであり、予防薬としても効果がありますが、急性期薬としての使用もでき

ます。3、抗 PACAP 抗体薬は臨床試験中です。その他にも薬剤治療以外に、認知行動療法やピラティスなどの運動療法も大切です。主治医の先生に相談いただきながら、つらい片頭痛に立ち向かっていきましょう。

II 薬に頼らず頭痛に立ち向かうために

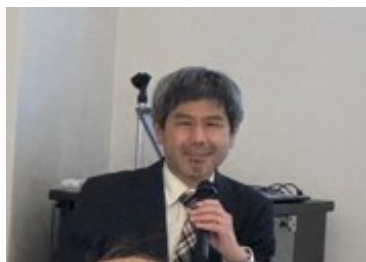
講演 4, 集学的治療で「モヤモヤ」を解消 奈良学園大学 保健医療学部 柴田 政彦 先生

そもそも「痛み」とは、人間や動物に危険が迫ったら逃げる（避ける）ことができるように備わり、人間が生き残るためには「痛み」がある方が有利（良い事）です。痛みは体の危険を教えてくれる「火災報知器」のような役割です。片頭痛は命を落とすような病気ではないですが、寝込まないといけなくらい強い痛みです。「痛み」と「危険」は同じではないですが、人は痛みを感じた時、危険が迫ってくるのではないかと無意識に感じ、嫌な気持ちになります。「痛み」は個人差がありますが、体に危険が無いのに病院での診療は難しいです。片頭痛の場合は診断基準に沿い、治療できますが、慢性腰痛や、線維筋痛症等は整形外科やリウマチ科に受診されても原因、治療が判らないことが多いです。少しでも良くなるように医師も検査をする、あまり効かないと判っていても薬を出すこともあります。治療がかみ合わず患者さんは良ならないために、色々な病院を受診されています。病気は治せないけど、良くなる方法を一緒に考えることができる、それが慢性疼痛診療です。本日も慢性疼痛診療システム均てん化事業の一環として、痛みに対してアプローチがある事を知ってもらうために行っています。「痛み」は病気だけが原因ではなく同じ病気で痛みが出ても、どれくらいつらく感じるか、どのように対処できるかは、本人次第です。本人の持っている力を上手に活用できる様に、また他疾患治療と並行して協力できるように、連携を図っています。 ※具体的には「いたきんネット」や体の痛み相談事業等ご紹介頂きました。



講演 5, 薬に頼らず立ち向かうためにー心療内科医からのメッセージー

関西医科大学 心療内科学講座 関西医科大学病院痛みセンター 水野 泰行 先生



日本人は『頼る』という言葉に依存症といったものを連想し、ネガティブにとらえがちだと思っています。頼っていないのに、適切な薬の使用に対しても罪悪感を持つことがよくあります。適切な薬の使用は必要な事です。片頭痛は慢性頭痛の中でもメカニズムが知られており、効く薬が沢山ある領域です。薬は頼るのではなく上手く利用するものであると認識していただくのが正しいのではないかと思います。必要な時に適切に使っているのであれば、自分の意志で上手に利用していると思ってもらえたらよいと思います。お酒と一緒に薬は飲んで飲まれるなどということ。適切に利用していたら頼っていると思わないで

ほしいです。「心療内科」とは、一般的な内科と違い、『心』の関与も含めて診『療』する『内科』です。精神科の先生と誤解されている方も多ですが、ただ『体』だけを診るのではなく、心の状態や環境、社会、文化などその人が経験するあらゆるものの影響を考えながら『体の不調』を治療します。※診療の実践について症例を元に、アレソキシソミア（心身症患者では身体感覚への気づきが乏しい人が多い）や漸進的筋弛緩法についても教えていただきました。

質疑応答

Q1, 頭痛は我慢できることもあるが、ふらふらする為ワイパックスの服用は我慢できない。依存が心配です。

A→（竹島先生）ふらふらの原因の一つに、体幹の筋力が弱ることで起こることがあります。体幹の筋力を鍛えるのが良いです。その他、血圧の安定化や十分な水分摂取を心がける、ワイパックスを飲むことで安心するのは理解できますが、依存性の高い薬であるため、少しずつ依存性の少ないお薬に徐々に置き換えていくのが良いと思います。

Q2, 親知らず抜歯時の手技により、鼻の横よりこめかみまで痛みが走り、半年経過しても治癒しない。脳神経外科にて神経障害性疼痛と診断、富永病院で治療は可能でしょうか。

A→（石垣医師、歯学博士）抜歯の際に長時間開口していると、頬部から側頭部まで筋が伸展されて損傷されたか、その時の筋痛だと思います。感作が起き、痛みが残存の状態が考えられます。まずは、歯科、口腔外科を受診し相談されるのが良いと思います。

A→（竹島先生）口腔、顔面の神経は三叉神経の枝分かれの神経の一つで、広い意味では頭痛の仲間として治療の対象に含まれますので、歯科（口腔外科）を受診された後、当院で相談いただくのは可能です。

Q3, 富永クリニックで片頭痛治療とカウンセリングにより、頭痛が軽減してきた。頭痛で悩まれている方が、適切な治療にアクセスしていただけるために、患者としてできる事はありますか。

A→（菊井医師）現在、第二次頭痛変革期ともいわれていますが、まだまだ多くの方が悩まれています。必要な方に情報が届いておらず、草の根まで至っていないのが現状です。是非とも頭痛で悩んでいる方が周りにいらしたら、ご自身の成功体験をお話いただき、当院ではなくても「頭痛の専門医に相談されたらどうですか」と多くの患者さんに伝えていただきたいです。

Q4, 20代の時に近隣の病院で「頭痛の気持ちはわからない」と言われ、病院で頭痛を訴えても理解されないと思い過ごしてきた。初めて近医クリニックにて頭痛を理解され、竹島先生を紹介してもらえた。質問は、寝る前に座っている間は頭痛が無いのに、横になると頭痛が出現、予防的に痛み止めを飲んで寝ても良いのか。

A→（竹島先生）横になって頭を振って痛い場合は、頭痛が始まっている可能性があり薬を使う選択技もありますが、何となく起こりそうな嫌な予感がする程度であれば、トリプタン服用は早い可能性があります。今後でてくるゲパントはそのタイミングでも服用できるので、発売されたら試していただき効果を教えてください。

※痛みに対する薬のタイミングについて（慢性疼痛専門家の立場より、柴田先生より）

「やってみなはれ、チャレンジして効果を診ることも大切です」いかに薬と上手に付き合うかも大切です。

(柏谷先生) 薬を試した時、どうだったかを頭痛日記につけながら、受診の時に、主治医と話し合うのが良いと思います。

※その他にも沢山の質問をいただきました。

閉会のご挨拶（菊井祥二先生より）

本日は、3つの痛み、片頭痛の急性期治療薬、予防療法について、そして薬以外の痛みに対する考え方や、お薬を上手に使う生活に豊かにするという内容は、私たち（医師、メディカルスタッフ）も大変勉強になりました。次回は30回記念大会です。（日程、内容とも決まっていませんが）これからも皆様に届けられるよう頑張っていきたいと思います。

編集後記

午前中の均てん化事業、午後からの頭痛教室と丸一日頭痛を学ぶ機会ではありますが、いつもながらあっという間に時間が過ぎました。頭痛診療に関わる先生方、そして一緒に勉強して下さる患者さんと共に、これからも情報共有や様々な角度から意見交換を行い、改めてつらい頭痛に対して「軽視しないこと」「当たり前としてあきらめないこと」を念頭に情報発信していきたいと思います。今後も富永病院スタッフ一同、研鑽して参りたいと思います。（文責、田畑）

共催 / 富永病院脳神経内科・看護部、厚生省慢性疼痛診療システム均てん化等事業近畿地区、NPO 法人痛みにとりくむしらかば

後援 / JPAC、日本頭痛協会、大阪府医師会、大阪府、大阪市、兵庫県、京都府、奈良県、滋賀県、和歌山県



JPAC ニュースレターVol.64

発行日 2025年3月21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 田畑かおり