

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.72 2025年10月23日

9月21日（日）の午後、秋風が心地よい杜の都仙台で、市民公開講座「いつもの頭痛にさよなら！正しく知って未来を変える」が開催されました。

宮城県を中心にアナウンサーとしてご活躍の河野珠実氏の司会のもと、ハイブリッド形式で200名を超える皆様にご参加いただきました。

坂井文彦先生の GPACH の活動紹介に始まり、佐藤篤先生、菊井祥二先生、石川理恵先生による基調講演を通じて、頭痛に関する最新の知見が共有されました。休憩時間にはスタジオスローナ代表 Nao 先生による頭痛ヨガで参加者全員がリフレッシュし、後半は竹島多賀夫先生を座長に、山田和男先生、田畑かおり看護師長、萩臺美紀先生、JPAC 患者様、松森保彦先生をパネリストに迎えた白熱のパネルディスカッションが行われました。

2時間半にわたる盛りだくさんのプログラムの最後には頭痛相談会も設けられ、参加者の皆様のご自身の頭痛と向き合い、「いつもの頭痛にさよなら」するための具体的な一歩を踏み出す、大変充実した時間となりました。



開会の辞

仙台頭痛脳神経クリニック

院長 松森 保彦 先生



開会にあたり、主催者代表の松森先生より、ご挨拶がありました。今年の猛暑に触れつつ、頭痛をお持ちの方やそのご家族にとって、頭痛と上手に付き合うきっかけとなる会となることへの期待が述べられました。また、2月22日が「頭痛の日」であることに触れ、全国で啓発キャンペーンが行われていること、そして仙台でも今年、青葉山にあるテレビ塔の一つを緑色にライトアップし、頭痛への理解を深める機会を設けたことが紹介されました。

最後に、「杜の都仙台は、伊達政宗公が開いた緑豊かな街です。頭痛に優しい緑に囲まれたこの地から、皆様に頭痛に関する正しい知識をお伝えし、ご自身の、そして周りの方の頭痛との向き合い方が楽になるような2時間したいと思います。皆様と共に頭痛について考え、実り多い時間にしていきましょう。」という言葉で締めくくられ、本講座がスタートしました。





講座「GPACH（頭痛のための世界患者支援連携）の活動について」

埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦 先生

GPACH（頭痛のための世界患者支援連携）の活動についてのご紹介から始まりました。

坂井先生は、仙台での市民公開講座開催を喜びつつ、過去の盛り上がりを振り返り、頭痛医療の発展への期待を述べられました。世界中で頭痛に悩む人が非常に多い現状に触れ、国際頭痛学会の長年の念願であった患者支援団体「GPACH」が2017年に設立された経緯を説明。日本でも「JPAC」が結成され、医師、看護師、医療スタッフ、患者が一体となり、疾患啓発や少人数でのワークショップなどを通じて、患者中心の医療を推進していることが語られました。「頭痛は本人にしかわからない。患者参加型の医療が進んで初めて頭痛の医療が進む」と強調し、セルフケアや頭痛そのものへの理解を深める「アドボカシー」の重要性を訴えられました。日本の頭痛医療のレベル向上を喜びつつ、未受診の方も多い現状から、今後も啓発活動を広げていきたいと結ばれました。



患者参加型、チームアプローチ⇒患者中心の医療

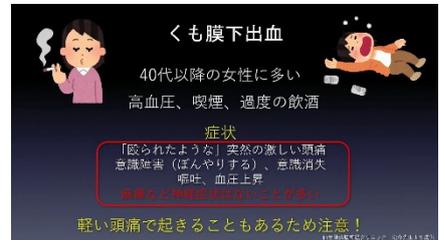


基調講演① 「危険な頭痛の見分け方」

嶋北内科脳神経外科クリニック 院長 佐藤 篤 先生

基調講演の最初のテーマは、佐藤篤先生による「危険な頭痛の見分け方」でした。

佐藤先生は、日本人の慢性頭痛患者が4000万人にも上る現状を指摘し、頭痛には国際頭痛分類で367種類もの病態があると説明。画像診断で原因が見つからない一次性頭痛と、病気が原因の二次性頭痛がある中で、特に「命に関わる危ない頭痛」を見逃さないことの重要性を強調しました。先生は、クモ膜下出血や動脈解離などの代表的な二次性頭痛の症例と、その危険信号である「レッドフラッグ」（突然起きる、50歳以上で初めて、72時間以上続く、頭痛以外の症状を伴うなど）を解説。受診時には、頭痛以外の症状（めまい、しびれ等）、頭痛が起きる状況（特定の動作時等）、痛みの持続時間、過去の外傷や服用中の薬など、詳細な情報を伝えることで、スムーズな診断につながるとアドバイスされました。「たかが頭痛」と我慢せず、早めに頭痛専門医を受診することの重要性を訴え、早期診断と適切な治療によって、多くの頭痛が改善される可能性を聴講者に伝えました。



基調講演② 「最新の頭痛診療」

富永病院 脳神経内科 副部長 菊井 祥二 先生

続いて、富永病院の菊井祥二先生が「最新の頭痛診療」について講演されました。

菊井先生ご自身も頭痛持ちである経験を踏まえ、1990年代には少なかった頭痛治療薬が、トリプタンの登場を経て大きく進歩したことに言及。特に、2021年からはCGRP関連抗体薬という月に1回程度の注射薬が導入され、頭痛治療が「パラダイムシフト」を迎えたと強調されました。これは、従来の経口予防薬で効果が不十分な患者さんにとって画期的な治療選択肢となります。さらに、血管収縮作用がない内服薬のラスミジタン、そして、急性期治療と予防治療の両方に使える「二刀流」の内服薬リメゲパント（ゲパント）の登場など、新たな治療薬が続々と承認されている現状を紹介。また、投薬治療だけでなく、経皮的電気刺激装置（ニューロモデュレーション）や認知行動療法、ピラティスといった非薬物療法も有効であると述べ、患者さんが頭痛と向き合い、生活の質を改善するための多様なアプローチを提示されました。





基調講演③ 「痛みとの向き合い方」

八戸平和病院 麻酔科・ペインクリニック 頭痛専門外来 石川 理恵 先生

基調講演の最後は、ペインクリニックの専門家である石川理恵先生による「痛みとの向き合い方」でした。

石川先生は、痛みが3ヶ月以上続く「慢性痛」は、脳が痛みを記憶し、小さな刺激でも強く感じる「中枢性感作」というメカニズムで悪化すると説明。天気やストレス、睡眠不足といった心身の状態も影響するため、「痛みの悪循環」を断ち切ることが重要だと強調されました。そのための実践として、「睡眠リズムの調整」「適度な運動（ヨガ、ピラティス等）」「ストレス対処法（脱力ストレッチ、コーピング、マインドフルネス）」「日記による痛みの可視化」といった具体的なセルフケアを提案。

特に、ストレスを溜めやすい思考パターンを見直す「コーピング」や、今に心を開ける「マインドフルネス」は、痛みの軽減に有効であると示しました。

最後に、「痛みはゼロにはできなくても味方に変えられる」と述べ、我慢せず、頭痛外来やペインクリニックといった専門機関を早めに受診し、痛みの原因を知り適切な治療を受けることの重要性を強く訴えられました。



休憩時間の特別プログラム：Nao 先生による「頭痛ヨガ」実践

基調講演後の休憩時間には、スタジオスローナ代表の Nao 先生による「頭痛ヨガ」が披露されました。代替医療としてのヨガの実用化を目指す Nao 先生は、頭痛緩和のためのヨガセラピーを考案されています。

冒頭、巻き肩や肩こりが頭痛に繋がることを指摘し、改善のための簡単なストレッチからスタート。参加者は肩甲骨を意識した動きを体験しました。頭痛ヨガでは、座って目を閉じ、呼吸と頭痛の状態を意識に向けた後、背骨のストレッチ、体側の伸び、肩の脱力、腰回しといった一連の動作を通して全身の血行改善を目指しました。最後は静かな呼吸でリラックス効果を高め、心身を整える貴重なリフレッシュの時間となりました。



パネルディスカッション 「いつもの頭痛にさよなら！」～患者さんの声が未来を拓く～

座長に富永病院 院長 脳神経内科部長 竹島多賀夫先生をお迎えし、多角的な視点から頭痛との向き合い方を考えるパネルディスカッションが行われました。

パネリストは、東北医科薬科大学 精神科学 教授 山田和夫先生、富永病院 田畑かおり看護師長、岩手大学人文社会科学部 准教授 臨床心理士 萩臺美紀先生、松森保彦先生、JPAC 患者様と、医療、精神科学、心理学、そして患者さんの視点が一堂に会し、頭痛治療の現在と未来について深く掘り下げるセッションとなりました。

ディスカッションの冒頭では、JPAC 患者様から、長年にわたる頭痛との闘い、そしてそこから見出した希望の光について、率直な体験談が語られました。幼少期の喘息と頭痛の悪循環といった辛い記憶、仕事に支障をきたした出張先での発作、そして現在の予防薬と治療薬による劇的な改善。会場の誰もが息をのんで耳を傾けました。特に印象的だったのは、ご子息への頭痛の遺伝を悔やむお気持ちや、職場で「サボり」と誤解された心ない言葉に傷ついたご経験。しかし、「今後は親子で協力し、頭痛と向き合っていきたい」と語られた力強いお言葉は、多くの参加者の心に深く響いたことと思います。

「患者さんの声に寄り添う専門家のコメント」

JPAC 患者様の貴重な体験談を受け、各パネリストの先生方からは、多方面からの温かいコメントと専門的なアドバイスが寄せられました。



- **田畑師長より**：新しい環境でのストレスが頭痛の原因となることや、十分な睡眠、運動、リラクスの重要性を指摘されました。痛みが続く場合は医療機関の受診を促しました。
- **山田先生より**：2014年頃にはなかった新しい治療法による症状改善を喜び、片頭痛治療薬の飛躍的な進歩と今後のさらなる発展への期待を述べられました。ストレスとの上手な付き合い方も強調されました。
- **萩臺先生より**：片頭痛を「厄介なお友達」と表現する患者様の前向きな姿勢に感銘を受け、ご自身が息子さんの良き理解者・先輩としてサポートできる存在であることにエールを送りました。
- **竹島先生より**：片頭痛持ちの方に優秀で芸術的なセンスを持つ人が多いことを、ピカソやルイス・キャロルの例を挙げて紹介されました。「些細な変化に敏感な感受性をプラスに活かせば、上手な付き合い方ができる」と語られました。
- **松森先生より**：患者様の経験談から当事者しか分からない苦労や「頭痛くらいで」と理解されない辛さを痛感したとのコメントがありました。「家族や職場の理解、そして新しい治療薬が患者さんに希望を与える」と再認識し、共に歩む決意を新たにしていました。
- **竹島先生より（追加コメント）**：片頭痛患者様の出張時の症状悪化に対しては、診断書がグリーン車利用の理由になるなど、職場への理解を促す応援の役割を果たすと述べられました。また、家族に頭痛が多いと当たり前と思ってしまうケースでも、新しい治療薬が生活を大きく変える可能性に言及し、今後の医療の進歩に期待を寄せました。

「私の頭痛も相談したい！」～専門家が答える頭痛相談会 Q&A～

講座の最後には、参加者の皆様から寄せられた具体的なお悩みに、専門家が直接お答えする頭痛相談会が開催されました。日頃の疑問や不安を解消する貴重な機会となり、活発な質疑応答が交わされました。

質問	専門家アドバイス
Q1. 誘発因子の変化	治療法を大きく変える必要はない。ストレス対処が上達した可能性。複数の誘発因子の組み合わせがないか見つめ直す。(松森先生、山田先生、竹島先生)
Q2. 市販薬に頼らない対処法は	緊張を緩める筋弛緩法やマインドフルネスを日常的に取り入れる。頭痛ヨガも有効である。(萩臺先生、竹島先生)
Q3. 予防注射は一生必要かやめてよい判断基準は	安全性は高く、一生継続も可能である。症状安定後、「ぶり返したら再開」の気軽さで、間隔を伸ばしたり一旦休薬を試すのも良い判断基準になる。(松森先生、竹島先生)
Q4. 加齢で頭痛は消失するか経口予防薬の体への負担は	女性は閉経後に痛みが減ることが多い。予防薬は定期的な肝機能・腎機能検査を行いながら服用を続けることが推奨される。(山田先生)
Q5. 首の凝りからくる頭痛への対処法は	日常生活に支障があるなら内服治療薬で対処する。支障が少ないならNao先生のストレッチなどセルフケアも良いでしょう。早めの対処が鍵になる。(田畑師長)
Q6. 天気の急な変化による頭痛への対処法は	気圧変動には漢方薬「五苓散」が有効な場合がある。「頭痛ーる」アプリとの併用も。耳回りのストレッチやサングラス、ストールなど物理的な対策も大切である。(山田先生、萩臺先生、田畑師長)
Q7. 複数の頭痛併発の可能性はあるか	片頭痛と群発頭痛の併発はあり得る。頭痛ダイアリーで診断を明確化し、自己注射製剤(イミグラン)なども選択肢に入れる。(松森先生、竹島先生)

質問	専門家アドバイス
Q8. CGRP 関連抗体薬の効果差と個人差は	3種類とも有効性が確認されているが、効果は患者によって違うため、ご本人に合う薬を見つけるのが理想的である。(松森先生、山田先生)
Q9. 小児期片頭痛と発達障害との関連、受診タイミングは	発達障害と片頭痛は高い共存率を持つ。頭痛治療に関しては、小児期のできるだけ早いうちに頭痛専門医の受診を推奨する。(山田先生)
Q10. 予防注射後の痒みが辛いのが対策は	塗り薬や抗アレルギー薬の内服で対処可能である。他の種類の抗体薬への変更も有効な対策となる。(松森先生、山田先生)

閉会の辞に代えて：頭痛との正しい向き合い方と社会へのメッセージ

閉会の辞では、竹島多賀夫先生より、本日のご参加への感謝とともに、力強いメッセージが述べられました。先生は、頭痛が「ご本人にしかわからない、つらく、周りに理解されにくい」病気である現状をあらためて指摘されました。

一方で、現代医学は大きく進歩し、新しい診断基準が確立され、効果が証明された治療薬が使えるようになったことを強調されました。頭痛に悩む方々へ、この進歩の恩恵を受けるためにも、「我慢せずに頭痛外来など頭痛に詳しい専門家に相談し、最新の治療を受けてほしい」と強く呼びかけました。また、社会の無理解に苦しむ患者が多い現状に触れ、周囲の方々に対し、「頭痛は怠けではなく、本人はとても辛い思いをしている」ことを理解し、患者さんが本人らしく社会で活躍できるようサポートをお願いしたいと訴えました。

最後に、「本日の会が、皆さんが『正しく知って、未来を変える』一助となり、世の中を良くしていくことにつながれば幸いです」と締めくり、閉会となりました。



編集後記：未来を変える一歩を、今ここから

「いつもの頭痛にさよなら！」を掲げた本日の講座は、専門家と患者様のお話で深い共感と希望に包まれました。休憩時間の頭痛ヨガでリフレッシュされた姿も印象的でした。頭痛のつらさを一人で抱え込まず、正しく知り、行動を起こすことが、未来を変える力となります。この日の学びが、皆様の不安を打ち破る力となり、笑顔で輝ける未来への力強い第一歩となることを心から願っています。

共催：医療法人社団 仙台頭痛脳神経クリニック

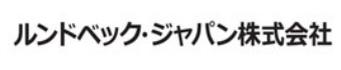
社会医療法人寿会 富永病院

協賛：JPAC（頭痛医療を促進する患者と医療従事者の会）

文責：仙台頭痛脳神経クリニック 看護師 三浦留美子



JPAC 協賛



JPAC ニュースレターVol.72

発行日 2025年10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 田畑かおり