

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.82 2026 年 8 月 25 日

8 月 2 日「頭痛ナース養成講座」が開催されました。

年に一度恒例の「頭痛ナース養成講座」が、大阪「なんば SkyO」にて開催されました。「なんば SkyO」は 11 月に開催予定の『GPACH サミット+HMSJ』の会場でもあり、一足先に皆様と会場の雰囲気を感じてまいりました。

先生方や多くの関係者の皆様のご協力により、「かかりつけ医のための頭痛診療」と「頭痛教室」の 3 つの勉強会を同会場フロアにて同時開催することができました。

頭痛ナース養成講座は、会場参加 20 名、Web にて 100 名近くの皆様にご視聴いただきました。

共催：富永病院

仙台頭痛脳神経クリニック

配信サポート：

(株)ハート・オーガナイズーション

後援：日本頭痛協会、JPAC

頭痛ナース養成講座 2026

～頭痛診療の未来を拓く、チームで取り組む新たな挑戦～

総合司会：富永病院 團野 大介 先生・田畑 かおり

富永病院 院長 竹島 多賀夫 先生より

開会のご挨拶

近年、頭痛医療は劇的に変化しています。新しい薬が登場し、治療が随分進んでいます。国際頭痛学会は、片頭痛の治療目標として「Migraine freedom（全く頭痛がない、頭痛からの解放）」を掲げています。厳しすぎましたが、実際にその状態に到達している患者さんもいます。



また「オプティマルコントロール」といい、最低でも片頭痛発作を月 3 回以内に抑えましょうという目標を掲げ、頭痛に興味を持ていただける医師や看護師さんと一緒に活動しています。まだまだ認知が広がっていないので、本日参加の皆様には伝道師として、片頭痛でつらい思いをされている患者さんへ「新しい治療がある」「新しい治療ができます」とお伝えいただき、アクセスを増やすお手伝いをお願い致します。標準的治療により人生が変わる方がたくさんいらっしゃいます。また、患者さんのアドボカシーにつながる活動（患者さんに寄り添い、片頭痛で困っている方の権利を擁護する活動）も行っています。本日はその上でも重要な企画ですので、知識のアップデートに活かしていただければと思います。

第1部 講演1 「二次性頭痛を見極め、安心して治療へつなぐためのポイント」

仙台頭痛脳神経クリニック 院長 松森 保彦 先生



頭痛ナースの役割はたくさんありますが、その中でも問診を通じて診断につなぐ業務はとても重要だと思います。その中で、二次性頭痛（何かの病気があって起こる頭痛、いわゆる「こわい頭痛」）を見極めることは、一次性頭痛の診療へつなぐためにも重要です。頭痛は正しく診断して、自分に合った治療を受けることで、生活の質を改善させることができます。

※「こわい頭痛」の見極め方について、国際頭痛分類による診断基準や、SNNOP10リストをご紹介いただき、大変わかりやすいご講義でした。また、つらい頭痛の代表である一次性頭痛（緊張型頭痛・片頭痛・群発頭痛）の特徴や診断の

ポイントについても、先生のご経験を交えながらインパクトのあるお話をお聞きすることができました。改めて「正しい診断」がどれだけ大事であるかを勉強できました。

講演2 「片頭痛治療 Up to date ~Migraine Freedom~」

富永病院 頭痛センター長 菊井 祥二 先生

2021 年ガイドライン策定当初は、予防療法の効果は、発作頻度または日数の50%以上減少（半分減ると良い）がこれまでの治療でしたが、ゲバントや CGRP 関連抗体薬の誕生により、外来で「人生が変わった」と話される患者さんが多くいらっしゃいます。国際頭痛学会は、2025 年に高い片頭痛治療ゴール設定と疾患進行を踏まえた片頭痛の早期治療という二つのポジションステートメントを出しました。

※「片頭痛予防のためのより高い基準の設定」について、「Migraine Freedom」や「Optimal control」、また片頭痛治療の早期介入の重要性について、大変わかりやすくお話しされました。菊井先生が出版された書籍『片頭痛診療のルネッサンス』や、坂井先生が書かれた『片頭痛からの卒業』という書籍の紹介のほか、会場を笑いの渦に巻きこむ先生らしいご講演で、大変楽しく最新の片頭痛診療を学ぶことができました。



講演3 「頭痛診療を導くナースの役割 ～チームケアにおける専門性と寄り添い～」

仙台頭痛脳神経クリニック 三浦 留美子 看護師



日々頭痛ナースとして実践されている「追っかけナース」は、初診から診断、再診に至るまで、さまざまな場面での「問診」「診察後の追っかけ」、再診時の「診察前の追っかけ」として業務がシステム化され、注意すべきポイントなどを実際の動画を交えて大変わかりやすく教えていただきました。その際に大切にされている「頭痛診療を導くナースの役割」として、4つの習慣モデルである「心のドアを開く鍵」「隠れた不安を探す虫眼鏡」「心を温めるマフラー」「未来を示すコンパス」のアイコンをご紹介いただき、実践への活かし方について教えていただきました。「4つの習慣で患者さんの『物語』を聴く」「『知識』と『寄り添い』の

両輪で支援する」ことの重要性についても、熱くお話いただきました。看護師さんを育成する上での『患者さんファースト』について、日々取り組まれている貴重なお話を伺うことができ、大変勉強になりました。

「ビデオレターをいただきました」

埼玉国際頭痛センター 坂井 文彦 先生

獨協医科大学 脳神経内科 名誉教授 / JPAC 共同代表 平田 幸一 先生

済生会熊本病院 脳神経内科 橋本 洋一郎 先生

海外の頭痛看護師 3名

IFHN 代表理事 Jennifer Trouerbach (ジェニファー・トラウアーバッハ)

IFHN 理事 Gøril Bruvik Gravdahl (グリル・ブルヴィック・グラヴダール)

IFHN 理事 Susie Lagrata (スージー・ラグラタ)

第2部 講演1 「脳神経内科から見た心理療法・認知行動療法の有用性について」

富永病院 頭痛センター 團野 大介 先生

頭痛の問題の一つに、支障の見えにくさがあります。頭痛は多かれ少なかれ、ほとんどの人が経験します。多くの方にとっては1日で良くなるような症状ですが、中には頭痛で日常生活が成り立たなくなるほど大変な思いをされている患者さんもいらっしゃいます。多くの方が経験するからこそ、『頭痛くらいで』と理解不足が生じます。もう一つの大きな見えにくさ（片頭痛の特徴）として、片頭痛患者さんの多くは10代（小学生・中学生）から発症し、20代、30代でこじらせ、40代でどうしようもなくなって病院へ来られます。長い間ゆっくりと進行しているため、頭痛がなかった頃の期間のほうが短く、何が正常なのかわからなくなってしまう、自分ですら気づけないうちに、慢性化・難治化してしまいます。それだけではなく、片頭痛は自己肯定感や人生にも影響を及ぼす疾患です。

※疾病負担に関するエビデンスや片頭痛の病態とともに、心理社会的要因が片頭痛の「支障」「慢性化」に関与し、難治化するメカニズムについても詳しくお話いただきました。片頭痛の認知行動療法は、身体・心理・環境要因が相互に影響し合う悪循環をターゲットにしています。（痛みの治療は薬剤でできますが、悪循環を断ち切ることがとても重要です。）



團野先生

後藤先生

葛嶋先生

2. ワークショップ「頭痛患者への認知行動療法的関わり」

南港病院 医療技術部心理科 葛嶋 萌 臨床心理士

関西医科大学 心療内科学講座 後藤 あかり 臨床心理士

認知行動療法とはどのようなものか、認知行動療法のエッセンスを取り入れた聞き取りのポイント（コミュニケーション）について、教えていただき、その後、患者さんを例題に二人がペアとなり、実際にワークを体験していただきました。

※認知（ものごとの捉え方）、感情、行動、身体症状をポイントに、悪循環を断ち切る方法について患者さんと一緒に考える（患者の立場と医療従事者の立場の両方の視点で考えることができた）とても有意義なワークショップでした。

講演3 治療的対話とコミュニケーション

関西医科大学 心療内科講座 関西医科大学附属病院 痛みセンター 水野 泰行 先生



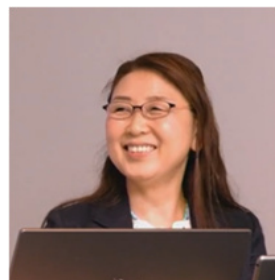
ワークショップの後に、さらに詳しくコミュニケーション技法について教えていただきました。実際の聞き方のコツについては、患者さんに合わせて、頷き方や話を広げる質問、リフレインが大切であり、同意を求められるところを探し、共感し、患者さんの努力に称賛することなど、何気ない会話からとても大切な技法を教えてくださいました。症状を聞き出すだけでなく、気持ち（心理的側面）を聞き出し、本来患者さんが持っている自然治癒力を引き出すことが、いかに重要であるかを改めて感じました。また、話が拡大して、とりとめがなくなってきた際のポイントの絞り方については、明日からすぐに実践できる内容でした。「病気を治療するのではなく、病気を持った患者を治療する」という言葉を引用いただき、先生の温かさが改めて伝わるご講演でした。

閉会のご挨拶 富永病院 院長 竹島 多賀夫 先生

冒頭にも申し上げましたが、最新の頭痛診療についての情報を周りの方へのお伝えいただけますよう、よろしくお願いいたします。本日得られた情報は、頭痛患者さんや頭痛診療に限らず、すべての診療にお役に立てるお話だったと思いますので、ご活用いただき、お役に立てていただけるのではないかと思います。これからも頭痛ナース養成講座を続けて開催していきたいと思いますので、来年も是非ご参加下さい。本日は本当にお疲れ様でした。

編集後記

会場にお越しの看護師の皆様と一緒に過ごした時間は、講義の聴講から実際のワークショップに至るまで、あっという間に過ぎ、本当に素晴らしい充実した会であったと思います。頭痛診療の中で看護師の役割はとて大きく、私たちがモチベーションを維持しながら勤務することで、どれだけ頭痛患者さんが救われるかということを改めて感じることができました。また、病院、クリニック内の多職種連携の場面でも活用することができる内容であったと思います。今後も恒例開催として継続できることを願っております。遠くからお越しいただきました松森先生、三浦看護師さん、会をサポートいただきました先生方、心温まるビデオメッセージをお送りくださった坂井先生、平田先生、橋本先生、看護師の皆様、開催を支えていただきました関係者の皆様、猛暑の中お越しいただきました看護師の皆様、ご視聴の皆様、本当に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。（文責：富永病院 看護師 田畑 かおり）



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.82

発行日 2026 年 8 月 25 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