

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.83 2026年8月25日

8月2日（日）第32回 富永病院 頭痛教室が 開催されました。

午前中には、「頭痛ナース養成講座」と慢性頭痛診療システム均てん化事業「頭痛診療のファーストステップV：かかりつけ医のための頭痛診療 New Normal」が行われ、午後から頭痛教室がハイブリット形式で開催されました。

当日は、60名以上の多くの方にご参加・ご視聴いただきました。

ご講演・ご参加の先生方、ならびに配信を担当いただいた関西医科大学均てん化事業スタッフの皆様の多大なるご協力にて、無事に終了することができました。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

第32回 富永病院 頭痛教室開催 ～片頭痛の最新のスタンダードを知りましょう～



総合司会：富永病院 看護師 田畑かおり

竹島多賀夫先生より開会のご挨拶

ここ最近、頭痛診療はすごく変化しています。本日は、一番新しい情報を得ていただき、ご自身の頭痛、あるいはご家族・ご友人・大切な人の頭痛にうまく対処していく方法を、ひとつでも二つでも見つけていただければと思います。今日は午前中に、看護師さん向けの講座「頭痛ナース養成講座」と、医師向けの講座「かかりつけ医のための頭痛講座」の二つの講座を開催しました。富永病院の医師だけでなく、遠方から多くの先生にお越しいただきましたので、多くの先生のお話を聞いていただけたと思います。



ビデオメッセージ GPACH 代表 Audrey Craven 先生

前半司会： 富永病院 脳神経内科 柏谷 嘉宏 先生、渡邊 由衣 看護師

講演 1 「片頭痛の消失：Migraine Freedom をめざす」

仙台頭痛脳神経クリニック 院長 松森 保彦 先生



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、確実に生活の質を改善させることができます。あきらめてはいけないということです。
※さまざまな薬剤が出てきて、一見患者さん自身も混乱を招きやすいですが、新しい頭痛のゴールに向けて、予防療法や実際の使い方等、患者さんの視点で頭痛が良くなるコツについて、とてもわかりやすいお話をお聞きすることができました。CGRP 関連抗体薬使用のポイントとして、注射製剤と内服薬がどのような方に向いているか等、具体的なお話もお聞きすることができました。

講演 2 「頭痛がない時の片頭痛に関連した症状、めまい、集中力低下などを理解する」

済生会滋賀県病院 脳神経内科 深沢 良輔 先生

深沢先生ご自身が頭痛もちであり、さまざまな飲み薬・予防薬を試したけれど頭痛は軽減せず、CGRP 関連抗体薬を使用することで生活の質が改善されたというお話は、とてもリアルに感じました。頭痛がない日の症状について、どのように過ごしているのかはとても重要です。躊躇せず、主治医に話してください。

頭痛治療の最終目標として、頭痛を減らす事だけではなく、それぞれが頭痛を過度に心配せず、自分らしく生活が送れるようになるのがベストかと思います、と熱いメッセージで締めくくっていただきました。



講演 3 「新しい片頭痛治療薬：ゲパントを活用」

近畿大学病院 遺伝子診療部 脳神経内科 西郷 和真 先生



「ゲパントとはどんな薬か」「CGRP の分子病態について（CGRP がどのように動くのか）」「リメゲパントとアトゲパント」について、分かりやすい言葉で教えていただきました。どれが自分に合うのか、医師と相談しながら使っていくことが大切です。図式や表を用いて、違いや特徴、注意が必要なポイント等が大変わかりやすかったです。

後半司会： 関西大学 心療内科学講座 水野 泰行 先生

講演4 「頭痛外来に上手にかかる」

仙台頭痛脳神経クリニック 三浦 留美子 看護師

クリニックで使用している問診表や頭痛ダイアリーの有用性、実際の記入の方法、それに対するセルフケアについて、わかりやすく教えていただきました。受診された患者さんが安心して治療が受けることができるように、クリニックの皆様が一丸となり、奮闘されている様子が目に浮かぶようでした。



講演5 「JPAC/GPACH 活動報告」

富永病院 看護師 田畑 かおり・脳神経内科 團野 大介 先生



JPAC 活動を通じて実践した内容を報告させていただきました（田畑）。

團野先生から、GPACH（国際頭痛アドボカシー支援サミット）は、片頭痛のスティグマ（偏見）を解消し、片頭痛が個人及び社会に与える影響への理解と認知を促進することにあります。Vision は、片頭痛が正しく理解され、最適に管理される社会を創ることです。

※これまでの活動や、今年大阪で開催される GPACH



サミットについて、ご紹介いただきました。この会には、どなたでもご参加いただけますので、お待ちしております、と力強いメッセージをいただきました。

患者相談会

Q1. これから秋にかけての時期に、めまいと頭痛がよく起こるようになります。自分自身でも水分摂取や無理をしないことを心がけていますが、他に注意することがあれば教えてください。

A（深沢先生）：時期的なものでしたら、気圧が関係している可能性もあると思います。意外と、頭痛が治まってもめまいが残る方や、CGRP 抗体薬よりも従来の内服の予防薬が効く方もいらっしゃいますので、追加してみるのも一つの方法だと思います。漢方やめまいの薬を期間限定で使用することも良いと思います。飲むタイミングは、早めに使用する、発作があってもなくても使うのも良いかと思います。

Q2. めまいでトラベルミンを飲んでいますが、光過敏もあり、他におすすめのめまいの薬はありますか。

A（深沢先生）：トラベルミンやセファドールは、発作頻度を減らすのに効果があるといわれています。光過敏はお薬が効かないので、サングラスを使用する等、薬以外のアプローチも良いと思います。

A（松森先生）：西郷先生がお話しされたゲパントは、予兆の時に飲んででも予兆と一緒に頭痛を良くしていくという海外のデータがあり、長い間効果が持続する薬ですので、新しい薬を新しい使い方で試すのも良いかもしれません。

Q3. 東京に日帰りで行った際、いつも持ち歩く頓服薬を忘れてしまいました。帰るまで不安が強く、結局、頭痛が起きて我慢して帰りました。帰ってから薬を飲みましたが、あまり効きませんでした。その時は市販薬を買って飲んだ方が良かったのでしょうか。対応はどうしたら良かったか教えてください。

A（團野先生）：市販薬はよく効くので、たまに臨時で服用するのは問題ありません。頻度が多くなると慢性化のリスクが高くなるので、普段は病院で処方された薬を飲まれているのであれば問題ありません。普段とは変わったことがありそうで、頭痛が出そうな予感があれば、ゲパント（ナルテイク）を先に飲んで行かれるのも良いかと思います。長い間効果が続きますので。

A（竹島先生）：ナルテイクは、いやな感じがするときや、頭痛が起こってからでも、またひどくなってからでも、予防としても痛み止めとしても使える、使い勝手の良い薬です。

A（西郷先生）：今後、Migraine freedom を目指し、お薬のいろいろな使い方が出てくる可能性があります。効果的な薬の使い方（他の薬剤との併用も含め）について、皆様と一緒に勉強できたら良いと思っています。

Q4. 生理中のコントロールが上手くいきません。良い方法はありますか。

A（松森先生）：月経期間中の片頭痛はなかなか手ごわいですね。月経期間限定でゲパントを使う方法もあります。ナルテイクを一日おきに服用する、一日一回の予防薬として使えるアクイブタを使っていただく方法もあります。今までの飲み薬は、少ない量から始めて効果が出るまでに2～3ヶ月かかりましたが、ゲパントは決まった量で治療できますから、期間限定で使う作戦も効果があるのではないかと思います。

A（柏谷先生）：冒頭のオードリー先生のビデオレターにもありましたが、生理が来るのが分かっている場合、仕事に対して無理をせず、睡眠をとり休む、といった生活環境を自分自身で調整することも大切だと思います。世界中の方の課題でもあるということだと思います。

A（竹島先生）：生活環境を整えることも大事ですし、起こしやすい誘因を重ねないことも大事です。自分の力ではどうしようもないもの（天気や上司？）や、わかっていてもどうしようもないものもあるので、そのような時はお薬で上手に対処していき、上手いかないことで落ち込むことや、罪悪感を持たれることもあると思いますが、皆さま苦勞されているので、まず理解することが大事で、理解ができて自分でプランを立て、ある程度実行できればそれで良いし、全部できなくても仕方がないので、それでも良いですので、これからも一緒に工夫して対応していきましょう。

Q5. 最近、暑い時期で熱中症のような、いつもと違う頭痛を感じるがあります。その時は、いつも処方してもらっている薬を飲んで良いのか、熱中症の時はどうしたら良いのか教えてください。

A（竹島先生）：風邪をひいた時や熱中症の時に起こる頭痛もありますし、風邪や熱中症がきっかけになって片頭痛が起こることもあります。両方が混ざっている可能性もあります。片頭痛が混ざっていると思う時は、片頭痛の薬を飲んで良いです。片頭痛ではなく熱中症の初期かなと思われる場合は、水分をしっかり摂り、冷やすなどを重視してもらえば良いと思いますが、原則は両方の治療を行うと良いと思います。

閉会の辞 富永病院 脳神経内科・頭痛センター 菊井 祥二 先生

私も頭痛もちですが、最近頭痛が減ってきましたので、頭痛薬を持ち歩くのを忘れておりましたら、昨日飲み過ぎまして片頭痛が久々に起きました。かばんを必死に探したらトリプタンが1錠だけ出てきました。薬を持ち歩くのを忘れた方の気持ちが大変よくわかりました。今回の富永頭痛教室は32回目で長くなってきましたが、頭痛教室が慢性化したと喝を入れられないように、新しいトピックスを入れながら、皆様に満足していただけるような頭痛教室を継続していきたいと思っています。

本日は、ありがとうございました。

編集後記

今回は GPACH サミット会場にて、院外のいつもと違う雰囲気で開催された頭痛教室でしたが、アットホームな会が開催できたと思います。大阪の患者さんに、11 月の GPACH サミットにお越しただけよう、宣伝効果につながると嬉しいです。3 つの講座の同時開催でしたが、大きなトラブルもなく、先生やスタッフの皆様、参加（視聴）された皆様と「頭痛 freedom 時代」に向けて、一体感を味わうことができました。今後も頭痛教室の開催継続のために、スタッフ一丸となって研鑽してまいります。（文責：富永病院 看護師 田畑かおり）



JPAC 協賛



JPAC ニュースレターVol.83

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