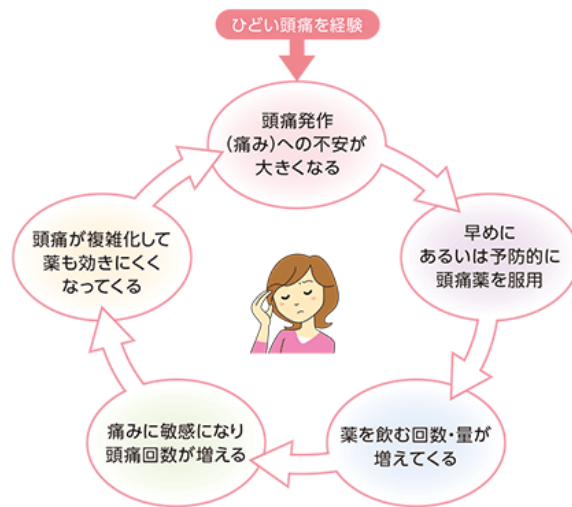


5. 薬物乱用頭痛

① 症状・原因

ひどい頭痛を経験すると、頭痛発作への不安から鎮痛薬を予防的に服用するようになり、飲む回数や量が増えていきます。すると次第に、脳が痛みに敏感になり、頭痛の回数が増え、薬も効きにくくなっていくという悪循環に陥ってしまうのです。



② 治療

薬物乱用頭痛の治療の原則は主に次の3点です。

- 1.原因薬物の中止
- 2.薬物中止後に起こる頭痛への対応
- 3.予防薬の投与

まずは思い切って原因となっている薬を2ヵ月間中止します。

原因薬物の中止後、その反動で激しい頭痛(離脱頭痛)や吐き気、嘔吐などが起こる

ことがあるので、適切な予防薬や原因薬物以外の治療薬(乱用歴のない薬物)で対処します。

片頭痛予防薬としては、アミノトリプチンやバルプロ酸、トピラマートがよく用いられており、わが国ではロメリジンが広く用いられてきています。緊張型頭痛にはアミノトリプチンが有効です。

最初の1~2週間はつらいですが、薬物乱用頭痛であれば、毎日のように起こっていた頭痛が減り、もともとの頭痛の症状に戻るので、そこから片頭痛などのもともとの頭痛に応じた治療を行います。

③ 薬物乱用頭痛にならないために

薬物乱用頭痛は一度なってしまうと比較的再発しやすいので、日頃から頭痛薬を飲み過ぎないことが重要です。

薬物乱用頭痛にならないためにも、次のようなことを心がけましょう。

- 頭痛薬の使用は服用回数を守りましょう。月に10日以内に。
- 市販の鎮痛薬を予防的に飲むのは避けましょう。
- 主成分が単一の鎮痛薬を選びましょう。
 - * 主成分が複数配合されているものやカフェイン(無水カフェインもしくはカフェイン水和物)が含まれているものには注意しましょう。
- ほかに薬を飲んでいる場合は医師に伝えましょう。
- 「頭痛ダイアリー」をつける習慣をつけましょう。

※頭痛ダイアリーは、インターネットから入手できます

(<http://jhsnet.org/headache%20diary.pdf>)