**頭痛薬**

**１、はじめに**

日常的によく見られる頭痛は、日本では１５歳以上で約３０００万人以上の人が悩んでいるといわれています。身近なありふれた症状ではあるものの、頭痛にもいくつかのタイプがあり、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、背後に命に関わる病気などがひそんでいることもあります。タイプによりその原因は様々でケアも違ってくるので、それぞれの頭痛の特徴を把握して危険な頭痛を見逃さないようにすることが大切です。

**2、頭痛の分類**

頭痛には他に疾患のない「一次性頭痛」他の疾患による「二次性頭痛」の二つのタイプがあります。「一次性頭痛」が９割をしめ、残りの１割が「二次性頭痛」といわれています。この「二次性頭痛」には、生命に危険を及ぼす可能性のある「くも膜下出血」「脳腫瘍」「髄膜炎」「脳出血」「慢性硬膜下血腫」などがあります。

身近な「一次性頭痛」といわれるものは①緊張性頭痛②片頭痛③群発頭痛と大きく3つにわけられます。

**3、頭痛のメカニズム**

頭痛はどのようにしておこるのでしょうか、頭の中にある脳や頭蓋骨は痛みを感じないのですが、頭蓋骨をとりまく骨膜や頭皮とそれにつながる筋肉や太い血管など痛みを感じる部位があります。これらの部位を支配する神経は感覚神経の支配を受けています。頭痛をひきおこす原因にブラジキニンという発痛物質やこれを強め炎症を起こすプロスタグランジンという物質があります。これらの物質が血液の中に出てきて感覚神経を刺激することで頭痛がおこるのです。

**4、それぞれの頭痛の特徴**

一次性頭痛は大きく３つに分けられ①緊張性頭痛②片頭痛③群発頭痛の代表的な３タイ

プがあります。

1. **緊張性頭痛**は日本人に最も多くみられるもので、こめかみ、額を中心に後頭部まで頭全体をしめつけられるような痛みが、ゆっくりと始まりダラダラと続きます。原因は精神的・身体的ストレスでこれにより頭をとりまく筋肉が緊張して収縮して周囲の神経を刺激しておこる痛みです。持続時間は３０分～７日間です。起こる頻度も様々で１ヵ月に１回程度のものから年間１８０日以上おこるケースもあります。午後から夕方にかけて、目の疲れや体の疲労とともに痛みが出て、痛みがひどくなるケースが多いようです。緊張しやすくまじめで神経質なタイプの人に多くみられます。

**＜対処法として＞**緊張を解くために日頃より趣味や打ち込めるスポーツなどを見つけ、日頃から適度な運動を習慣化しましょう。筋肉の緊張による「こり」をためないようホットタオルで温めたり、ぬるま湯にゆっくりつかるなど血行を促進し緊張をほぐし、また、同じ姿勢で長時間のデスクワークするときは、途中で休息をとって肩や首の筋肉をリラックスさせたりすることが必要です。日頃から背筋や腹筋を鍛える体操をして良い姿勢を心がけることも大切です。

1. **片頭痛は**、頭の血管が急激に拡張することでおこる頭痛です。緊張性頭痛に次いで一般的な頭痛で比較的女性に多く見られ男性の３倍です。メカニズムは、脳の血管が何かの原因で刺激され拡張することで血管の周りの三叉神経が刺激され、そこで発生する炎症物質がさらに血管を広げて頭痛をひきおこします。症状はこめかみから目のあたりが脈拍にあわせてズキンズキンする痛みが片側とは限らず両側にも起こることがあり、片側の痛みは女性に多いようです。この痛みが起こる前に先立つ症状として食欲がでたり、あくびがでたり、疲労感が出てから閃輝暗転（ｾﾝｷｱﾝﾃﾝ）といわれる目に星やキラキラしたものが見えたりすることがあります。また頭痛以外に吐き気を伴うこともあります。片頭痛の特徴として発作の最中に体を動かしたりすることで痛みが増し、また、光や騒音でも痛みが悪化することです。起床時やストレスから解放される休日、週末や過剰に睡眠をとったときにおきやすく、頻度は月に1～２回程度が多くみられ、持続時間は4～７２時間で、性格的には完全主義や努力家・神経質な人がなりやすいといわれます。季節の変わり目や月経前に発症しやすく、痩せすぎや寝不足、空腹、疲労、光や音の刺激などでもおこります。また、ストレスから解放されることで収縮していた血管が急に拡張することで発作が引き起こされることがあります。

**＜対処法として＞**片頭痛のダイアリーをつけて、どのような時にどのような環境で片頭痛がおこるのか原因を探ることが大切です。週末の寝だめや二度寝は空腹とも重なり片頭痛を重くしますのでさけましょう。片頭痛を誘発する食品（チョコレート、チーズ、ハム、ヨーグルト、赤ワイン）をとりすぎないようにすることが必要です。片頭痛は血管が収縮すると痛みが軽減するので、頭を冷やすこと、逆に入浴やマッサージをすると血管が拡張し痛みが増すので、温めないようにします。これは緊張性頭痛とは逆です。頭痛時は静かなところで休みましょう。カフェインは血管を収縮させるので痛みの早期に飲むのはよいのですが連日過剰にとりすぎると逆に頭痛を起こしてしまうので注意します。

1. **群発頭痛**

この頭痛は一次性頭痛の中では最も強い頭痛でほとんどが片側におこり、頭痛のピーク時には、目の奥がえぐられる、おされる、目または目の後ろが焼かれるような痛みと表現されることが多いようです。持続時間は１５分～３時間とされて、頻度は１日1～２回が多いようです。片頭痛に比べ頻度は少なくて男性に多く見られます。発作時には、痛みがある側に目が赤くなり、涙が出、鼻水、鼻づまり、額に汗をかくなどの症状が現れます。発作中落着きなく動き回ることも特徴の一つです。起こりやすい時間は就寝後といわれています。この頭痛を誘発するものとしては、群発期（発作が出るとき）にアルコールを摂取する、昼寝、脳内の酸素が低下することも要因となるため、息をこらえたりすることも、テレビを見ること、体温を上昇させること（入浴、高湿、運動）、夜間のメラトニンの分泌のピークが弱まることも頭痛を起こす因子と考えられます。

**＜対処法として＞**群発期にアルコール、喫煙を控えること、気圧の変化をうけないこと、体内時計を狂わせないようにします。入浴は血管が拡張し頭痛を誘発したり痛みを強くしたりするので、群発期はシャワーですませましょう。発作時の痛みには100％濃度の酸素吸入が有効で通常の痛み止めは効きません。

**☆他に、薬物乱用頭痛**

この頭痛は片頭痛や緊張性頭痛の患者さんに起こるもので、頭痛薬を過剰に慢性的に使用することで頭痛の頻度を増やし持続時間も長くしてしまいます。例えばアスピリンを１ヵ月に50ｇ以上（バッファリンを１日５錠毎日服用と同じ）使用した時におこるといわれます。この薬剤を中止すると１ヵ月以内に頭痛は消えます。もともと頭痛の為に服用している薬により頭痛が誘発されるので、なかなかこの状態は気づきにくく、ほっておくと難治性になり胃腸障害もひきおこします。鎮痛剤を飲む状態が週２日以上で三カ月以上続いている場合や何種類も鎮痛薬を組み合わせて飲んでいる場合は専門医を受診しましょう。

**5、こんな場合にはすぐ受診を**

疾患が原因でおこる二次性頭痛は、危険なシグナルとなっている場合があります。次のような症状が出たら必ず病院（内科・神経内科・頭痛外来）に行き診てもらいましょう。

ａ.これまでに経験したことのない痛みが出た

ｂ.痛みがだんだんと激しくなる

ｃ.意識が遠のいたり、手足にしびれが出たり、発熱したりする

ｄ.痛みどめを3～4回服用してもおさまらない

ｅ.頻繁に片頭痛がおこる、ストレス解消を行っても改善しないような緊張性頭痛

ｆ.群発性頭痛と思われる

日常生活に支障が出るような場合には我慢したり、連用したりせず、まず主治医やかかりつけ薬局薬剤師に相談しましょう。

**6, 症状にあったOTC医薬品の選び方**

OTC医薬品は、一時的に傷みを緩和するために作られているもので単一成分の製剤と複数の成分の配合剤があります。配合されている成分には①解熱鎮痛消炎成分②催眠鎮静成分③胃の粘膜を守る成分があります。各メーカーがそれぞれ工夫して複数の解熱鎮静成分を組み合わせて相乗効果を持たせたり、解熱鎮痛成分による胃腸障害を予防するために胃粘膜を保護する成分を配合したり、解熱鎮痛成分を増強するために催眠鎮静成分やカフェインなどを配合したりしています。解熱鎮痛成分で効果が期待されるのは片頭痛の起こり始め（軽度～中等度）と緊張性頭痛です。群発頭痛には効果は期待できません。

**（Ｑ１）**頭がとてもいたいのですが

鎮痛成分にも強さがあるのですが効果の出方には個人差があります。痛みが軽い場合には、マイルドなアセトアミノフェンやアスピリンやイブプロフェンを、痛みが強い場合にはロキソプロフェンナトリウムやイソプロピルアンチピリンなどの成分を選ぶことが多いです。

**（Ｑ2）**胃が弱いのですが

胃への負担を減らすため、胃への刺激の少ないアセトアミノフェンを選ぶか、胃の弱い方は胃の粘膜を保護する成分の配合されたものを選ぶのもよいでしょう。（表参考）

**（Ｑ3）**車の運転、機械の操作をします

配合成分のブロモバレリル尿素、アリルイソプロピル尿素の入っていない製品を選びましょう、これらの製品は副作用として眠気があります。

**（Ｑ４）**薬にアレルギーがあります、何を選んだらよいでしょうか

薬剤アレルギーのある方は薬剤師にその薬物の名前を伝えましょう、その成分の入っていない薬剤を選んでもらいます。ピリン系の薬剤が合わない方はOTC医薬品では唯一イソプロピルアンチピリンだけがピリン成分なのでこれが含まれていない製品を選びましょう。

アスピリンはピリンという名が入っていますがピリン系ではないことを覚えておきましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ☆効果・副作用は個人差が大きいので下表は参考までに利用して下さい | | | |
| 分類 |  | 成分 | 特徴と注意点　**×**は使用できない　**Ａ**は解熱･鎮痛・消炎作用があるということ |
| 鎮痛成分 | 非ピリン系 | ロキソプロフェン | Ａ、末梢神経系（のど・気管支・関節）の炎症による痛みに効果的。  抗炎症作用にすぐれている  胃粘膜をあらす恐れがあるので空腹時は避ける。  妊娠後期（出産予定日１２週以内）は使用してはいけない。  イブプロフェンは鎮痛効果は弱いが、胃腸障害は少ない。  ×喘息　×飲酒　×１５歳未満　×連用 |
| イブプロフェン |
| アセトアミノフェン | 鎮痛効果はマイルド、消炎作用は期待できない。胃における障害は他剤より少ない。肝機能を悪化するおそれがある。アルコールを大量にとる人は重傷肝障害をおこしやすい。小児によく用いられる  ×喘息　×飲酒　×連用 |
| アスピリン | Ａ、胃への負担があるため空腹時はさける。Ａ以外に血液をサラサラにする効果がある。出血に注意。　他の薬剤との相互作用が多いので他の薬剤服用中は避けましょう  ×喘息　×通風　×連用　×飲酒　×１５歳未満 |
| ｴﾃﾝｻﾞﾐﾄﾞ | Ａ，中枢神経系（脳の痛覚中枢）に作用し痛みをやわらげる。  胃腸障害はアスピリン・サリチルアミドより少ない。  痛みの発生を抑える働きが中心である他剤に比べ痛みの伝わりを抑える働きが強いといわれる。配合薬として用いられることが多い（ＡＣＥ処方）。  ×喘息　×連用　×飲酒 |
| ピリン系 | イソプロピルアンチピリン | 鎮痛効果強い。ピリン系であるのでピリン系で過敏反応をおこす人には使えない。  消炎効果は期待できない、中枢性に作用、配合剤として用いられ効果が大きくなる。  ×喘息　×飲酒　×連用 |
|
| 催眠鎮静成分 |  | アリルｲｿﾌﾟﾛﾋﾟﾙアセチル尿素 | 鎮痛作用の増強と鎮静作用（脳の神経を鎮める作用）がある。眠気を起こすことがあるので、運転機械類の操作は避ける。連用により依存性がある。  ×飲酒　×連用 |
|  | ブロモバレリル尿素 |
| 胃粘膜保護成分 |  | 乾燥水酸化アルミニウムゲル | 鎮痛成分による胃腸障害から守ります。アルミニウムは長期とることでアルミニウム脳症アルミニウム骨症を発する  ×透析療法を受けている人　×連用 |
|  | 合成ヒドロタルサイト |
|  | 酸化マグネシウム |
| その他の成分 |  | 安息香酸ナトリウムカフェイン | 脳に軽い興奮状態をおこし眠気を一時的に軽減する。  鎮痛補助作用、一時的な疲労感を和らげる作用  ×連用　×コーヒー・お茶などカフェインを含むものと同時にとらない  ×胃酸が過多の人 |
|  | カフェイン水和物 |
|  | 無水カフェイン |

**7.使用上の注意**

1、肝臓、心臓、腎臓に疾患のある方や胃・十二指腸潰瘍のある方、透析をしている方は解熱鎮痛薬を服用することで基礎疾患が悪化することがあるので受診するか薬剤師に相談しましょう。

1. 高齢者

高齢の方は身体の生理機能が低下してきているため、お薬の代謝や排泄の機能もおちてきています。そのため薬の作用が強く出る恐れがあり注意します。他の薬を服用していることが多いため、購入時にはお薬手帳を持参し薬剤師に相談します。

1. 妊婦

妊婦の方は受診しましょう。妊娠初期・後期には鎮痛剤により胎児に影響を与えます。また授乳婦には鎮痛剤の成分が母乳に移行するので服用後８時間後に授乳しましょう。

１日に何度も授乳する場合は薬を飲む時間は粉ミルクに切り替えた方がよいでしょう。

1. 小児（１５歳以下）

２歳未満の小児は受診しましょう。サリチル酸系の成分（アスピリン、エテンザミドなど）を含む薬剤は避けましょう。水痘やインフルエンザにかかった１５歳未満の方がアスピリンを飲んでライ症候群をおこす可能性があります。

小児用の薬は甘く味がついているので幼児が好んで服用してしまうことがあります。多く飲みすぎると解熱作用により低体温をおこすことがあり危険です。小児の手の届かないところに保管しましょう。また、小児が簡単にあけられないように工夫している製品（チャイルドセーフ）があります。

1. 飲み方

鎮痛剤は決められた量を飲まないと効果が発現しない場合があるので正しい量を飲むことが必要です。１日１回～３回までが限度。１日２回飲むときは６時間あけ、１日３回飲むときは４時間以上あけます。空腹時はさけます。充分な量の水か白湯で飲みましょう。

長期連用はしないようにします。服用時アルコールは飲まないようにします。他の解熱鎮痛薬、かぜ薬、鎮静薬と一緒に飲まないようにします。

**8.購入時に薬剤師から確認されること**

□お薬手帳をお持ちになっていますか

□使用するのはご本人ですか

（高齢の方ですか、お子さんですか、妊婦さんですか、授乳中ですか）

□現在、治療中の病気がありますか、どのような病気ですか

□現在、処方されたお薬をのんでいますか、健康食品、ＯＴＣは飲んでいますか

□喘息がありますか

□薬や他にアレルギーはありますか

□痛みはいつから、どのように痛みますか