



片頭痛があり、週3日は鎮痛薬を服用。痛みが悪化しそうで、薬を手放せない

45歳、女性。若いころから片頭痛があり、また腰痛もあるため、市販の鎮痛薬を週に3回はのんでいます。インターネットで薬のみすぎで頭痛がおこることを知りましたが、薬をのまないで頭痛がひどくなるのではと不安を感じます。(兵庫県 K)



頭痛で週2日以上、鎮痛薬を服用するのは薬剤の使用過多による頭痛。専門医に相談を

「薬剤の使用過多による頭痛」は、①頭痛が1カ月に15日以上、②鎮痛薬を3カ月以上、定期的（1カ月に10日、もしくは15日以上）に乱用している、という条件を満たすときに診断します。もともとは慢性の片頭痛や緊張型頭痛の人が鎮痛薬を使いすぎてしまい、その鎮痛薬をさらに服用しつづけることで頭痛がおきるのが、薬剤の使用過多による頭痛です。頭痛以外の歯痛、腰痛、かぜの解熱薬などを服用した場合も、すべて1日の服用量にカウントされます。痛み止めは種類が多くあり、代表的なものに、①医師が処方する鎮痛薬で痛み止めの成分が1種類だけの単純鎮痛薬、②頭痛を経験したことがある人なら一度は購入していると思われる市販の鎮痛薬（痛み止めの成分が2種類以上入っているものが多い複合鎮痛薬）があります。単純鎮痛薬は、1カ月に14日まで服用しても問題はありませんが、複合鎮痛薬は、たまに服用するにはよい薬ですが、数種類の鎮痛薬を一度に服用したことになり、月に10日以上服用しつづけると、薬剤の使用過多による頭痛に陥りやすくなります。片頭痛もちの人は、頭痛のつらさを何度も経験しているため、頭痛をおこしたくない場面では予防的に鎮痛剤を服用することもあり、使用過多になりやすいです。鎮痛薬の効果は数時間と思われるかもしれませんが、体内から成分が抜けるには2日はかかります。痛みを感じるセンサーは脳にあり、薬剤の使用過多状態では、このセンサーが休止し、アルコール依存症のように体内の鎮痛薬成分が少なくなる朝の起床時から鎮痛薬を欲する結果として、頭痛を感じるようになり、鎮痛薬をやめられなくなります。こうした状態から離脱するには、原因となっている頭痛薬を一切のまないことですが、簡単にはやめられるものではありません。頭痛専門医のみ使用が許可されている月1回の皮下注射薬や、ほかの頭痛予防薬を駆使して頭痛発作を軽くすることはできますが、ゼロにするのは容易ではないため治したいというモチベーションが大切です。

頭痛外来

か

からだや心の病気についての相談や健康に関する疑問をお寄せください。ご相談は症状や経過を詳しく書き、住所、氏名（誌上ではすべて匿名）、年齢、電話番号、所属健保組合名（不明のときはお答えいたしかねます。個人購読の方は「個人購読」とお書きください）を明記して、返信用の110円切手を同封のうえお送りください。「質問は封書一通につき1件とします。現在入院中のことについては遠慮ください。また、医療機関や医師の紹介は行っておりません。なお、誌上回答以外は回答が届くまで数力月かかることがあります。

健康相談のあて先

〒1104-8104
東京都中央区銀座1-10-1
（株）法研『ヘルスアンドライフ』健康相談室係

「薬剤の使用過多による頭痛」チェックテスト

該当項目をチェックし、合計が6点以上の人は薬剤の使用過多による頭痛の可能性がある。

- | | | | |
|--|----|--|----|
| <input type="checkbox"/> 頭痛は明け方から朝起床時に多い | 2点 | <input type="checkbox"/> 頭痛のタイプが日によってバラバラだ | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 週に2日は頭痛薬を服用している | 4点 | <input type="checkbox"/> 頭痛の部位もバラバラだ | 2点 |
| <input type="checkbox"/> 「頭痛が軽いときは○○、重いときは▲▲」など自分で服用する順序を決めている | 2点 | <input type="checkbox"/> だんだん鎮痛薬の効果が少なく、もしくは短くなってきたが、のむと落ち着く | 3点 |
| <input type="checkbox"/> 大事な仕事や催事、冠婚葬祭の前は怖いので、痛くなくても頭痛薬をのんでしまう | 3点 | <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち込んだり、ちょっとしたことでパニックになったりする | 1点 |
| <input type="checkbox"/> 昔から頭痛もちだ | 2点 | <input type="checkbox"/> 生理痛や腰痛、歯痛など、ちょっとしたことですぐに鎮痛薬をのむ | 2点 |

回答者



にわファミリークリニック
(東京都) 院長

にわ 丹羽 潔

※住所、氏名、年齢、電話番号、所属健保組合名、症状、経過などの個人情報を守秘するとともに、回答（誌上回答を含む）の際のみ利用いたします。