

「頭痛薬をやめて頭痛を治そう！」

昭和57年卒 ジンノウチ 陣内 タカフミ 敬文

日本頭痛学会が発足して15年になり、頭痛専門医制度も6年目に入り全国で800名ほどの専門医が誕生しています。

この間、頭痛学、頭痛治療は飛躍的に進歩し10年前とは様変わりしています。薬物療法も予防薬、頓挫薬が豊富に提供され、適切な治療薬の選択が可能になりました。ところが患者さんは依然、民間療法やテレビや雑誌などの雑多な広告に惑わされOTCに頼ることが主流となっています。当院は頭痛外来を開設して10年を超えましたが、受診される頭痛患者さんの大半は、このOTCをはじめ、病院で処方される複合解熱鎮痛薬の乱用に伴う医原性頭痛（薬物乱用頭痛：MOH）を患っておられます。頭痛学会ではこの奇妙な名称の薬物乱用頭痛が常にトピックスの常連の一つになっています。そこで、このMOHを理解してもらうことを主眼に、頭痛専門医で正統派の治療をお勧めする本を書きました。頭痛は全診療科の医師が共通して経験する症状ですが、大学に専門の頭痛講座がないために、学ぶ機会が少なく、我流の治療になりやすい傾向があります。

この本は一般の頭痛患者さんを対象に置き、頭痛を扱うプライマリーケア医師にも読んでいただけるよう、平易な内容から多少専門的な分野まで解説しています。

第1章『あなたの飲んでいる頭痛薬が頭痛を悪化させている』では市販薬などによるMOHを中心にまとめました。OTCは長期間服用すると嗜癖性や慢性化させる成分を含有しています。長期服用による薬物中毒を伴うMOHを解説しています。

第2章『頭痛外来の名医があなたの頭痛を診断する』では、慢性頭痛の中心となる片頭痛に関し原因や治療のヒントなどを説明しています。

第3章『頭痛外来でないと原因不明とされる頭痛』では、二次性頭痛を取り上げています。頭痛外来には一次性頭痛はもちろん、多数の二次性頭痛患者さんも受診されます。一次性頭痛の3種類（片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛）に比べ、膨大な種類を擁する二次性頭痛は、専門医でないと診断できない疾患も混在しています。頭痛外来で遭遇する特殊な二次性頭痛のなかで、頻度の高い代表的なものをまとめています。

第4章『専門医が教える3ヶ月で頭痛を完治させる最新治療』では、予防治療について記載しています。慢性頭痛の治療は頓挫治療よりも予防治療が中心になりますが、この予防治療の詳細に関して説明しています。

第5章『1万人の患者を治した頭痛体操』です。慢性頭痛患者さんの多くは頭痛以外にも頸部痛、肩部痛を訴えられます。西洋医学では頭痛と頸部痛を解剖学的に別扱いするため、医療側も患者側も誤解が生じ、同一の病態を別の疾患名で呼ぶことにもなり誤診することに繋がります。これは頭痛体操を行うことで患者さん自身の病態を理解、解決できることを解説しています。

第6章『頭痛とさよなら出来る生活のちょっとしたコツ』では頭痛を改善するための日常生活のヒントを記載しています。日常生活を変更することで克服できる頭痛も存在することを解説しています。尚、この本はAmazonなどの電子書籍でも入手可能です。



著者：陣内 敬文
出版社：現代書林
定価：1,300円+税
刊行：2012年2月