

みんなの健康ラジオ

『片頭痛の最新治療』

(2026年4月9日放送)

横浜内科学会

ほどがや脳神経外科クリニック

日暮 雅一

片頭痛治療には、**急性期治療**と**予防療法**があります

急性期治療



頭痛発作が起こった時に
その痛みを抑えます。

予防療法

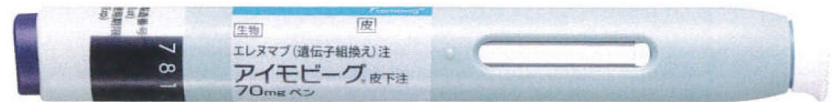


頭痛発作そのものを
できるだけ起こさないようにします。

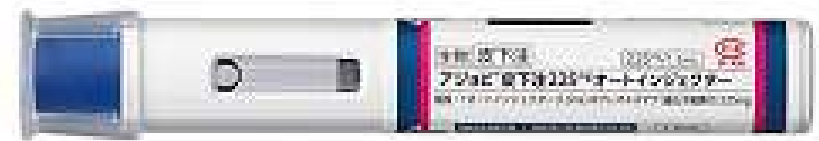
頭痛体操 ストレスマネージメント 睡眠管理 運動習慣 など

抗CGRP関連抗体薬

- アイモビーグ



- アジョビ



- エムガルティ



頭痛があるとき・頭痛がないときチェックシート

頭痛があるとき（HIT-6）、頭痛がないとき（MIBS-4）の支障を一度に確認し、患者さんと「治療を検討すべき日常生活の支障度」についての共通認識をもつことが期待できます。

チェックシート（表）

年 月 日 (氏名) (担当)

頭痛があるとき・頭痛がないときチェックシート

過去4週間のご自身の状態を記入してください

頭痛があった日数 約 ○ 日 痛止めを服用した日数 約 ○ 日 頭痛はないが、スッキリしなかった日数 約 ○ 日 スッキリしていた日数 約 ○ 日

頭痛があるとき (日本語版HIT-6™)

①～⑥の質問で、もっともあてはまるものに○をつけてください。

1 頭が痛いとき、痛みがひどいことがどれくらいありますか？

全くない ほとんどない 時々ある しばしばある いつもそうだ

2 頭痛のせいで、日常生活に支障が出ることがありますか？ (例えば、家事、仕事、学校生活、人付き合いなど)

全くない ほとんどない 時々ある しばしばある いつもそうだ

3 頭が痛いとき、横になりにくくなることがありますか？

全くない ほとんどない 時々ある しばしばある いつもそうだ

頭痛があるとき : HIT-6

4 この4週間に、頭痛のせいで、仕事や日常生活の場で集中できないことがありましたか？

全くなかった ほとんどなかった 時々あった しばしばあった いつもそうだった

1列目の合計 (○の数×6点) 2列目の合計 (○の数×8点) 3列目の合計 (○の数×10点) 4列目の合計 (○の数×11点) 5列目の合計 (○の数×13点)

○点 + ○点 + ○点 + ○点 + ○点

総合得点 (上記得点の合計)

点数が高いほど、生活への影響が大きいことを意味します (最低点36点-最高点78点)

点

頭痛がないとき (日本語版MIBS-4)

過去4週間における、頭痛発作のない日の頭痛の影響について、①～④の質問で、もっともあてはまるものに○をつけてください。

1 頭痛がない時に、頭痛は仕事又は学校に影響を与えます。

わからない/該当なし 全くなかった ほとんどなかった 時々 多くの時間 ほぼいつも/いつも

2 頭痛が起こるかもめないために、私は人付き合いやレジャー活動を計画することに不安を感じた。

わからない/該当なし 全くなかった ほとんどなかった 時々 多くの時間 ほぼいつも/いつも

頭痛がないとき : MIBS-4

4 頭痛が起こっていない時に、私は頭痛のために無力感を覚えます。

わからない/該当なし 全くなかった ほとんどなかった 時々 多くの時間 ほぼいつも/いつも

1列目の合計 (○の数×0点) 2列目の合計 (○の数×0点) 3列目の合計 (○の数×1点) 4列目の合計 (○の数×2点) 5列目の合計 (○の数×3点) 6列目の合計 (○の数×3点)

○点 + ○点 + ○点 + ○点 + ○点 + ○点

総合得点 (上記得点の合計)

点数が高いほど、生活への影響が大きいことを意味します (最低点0点-最高点12点)

点

監修：埼玉神経センター 埼玉国際頭痛センター 長 坂井 文彦 先生
 編集：文彦ほか、臨床医 2004; 20: 1045-1054
 監修：社会医療法人寿会 富永病院 副院長-東永クリニック 院長 竹島 多利夫 先生
 Buse DC, et al. Mayo Clin Proc. 2009; 84(15): 422-435

PP-GZ-JP-2341 P202310-001-01 2025年2月改訂

チェックシート（裏）

片頭痛によるあなたの日常生活への支障度は？

頭痛があるとき (日本語版HIT-6™)

60点以上

56-59点

50-55点

49点以下

頭痛がないとき (日本語版MIBS-4)

5点以上

3-4点

1-2点

0点

「重度」と判定されます。頭痛に悩まされる他の人々よりも重症であり、頭痛のせいで、家庭や仕事、学校生活、人付き合いなどの大切な活動の多くが妨げられています。どうすればこのつらい状態から抜け出せるか、早めに主治医に相談しましょう。

「中重度」と判定されます。重度の頭痛のせいで、家庭や仕事、学校生活、人付き合いなどの大切な活動が妨げられています。このような状態を我慢せず、これからの治療について早めに主治医に相談しましょう。

「軽度」と判定されます。頭痛のせいで、家庭や仕事、学校生活、人付き合いなどの大切な活動が妨げられる状態は正常とはいえません。自分に合った治療を服されているかどうか、改めて主治医に相談しましょう。

「支障なし」と判定されます。今後も定期的にチェックをして、頭痛が日常生活にどのような影響を与えるかを知っておくことをお勧めします。

監修：文彦ほか、臨床医 2004; 20: 1045-1054
 Buse DC, et al. Mayo Clin Proc. 2009; 84(15): 422-435

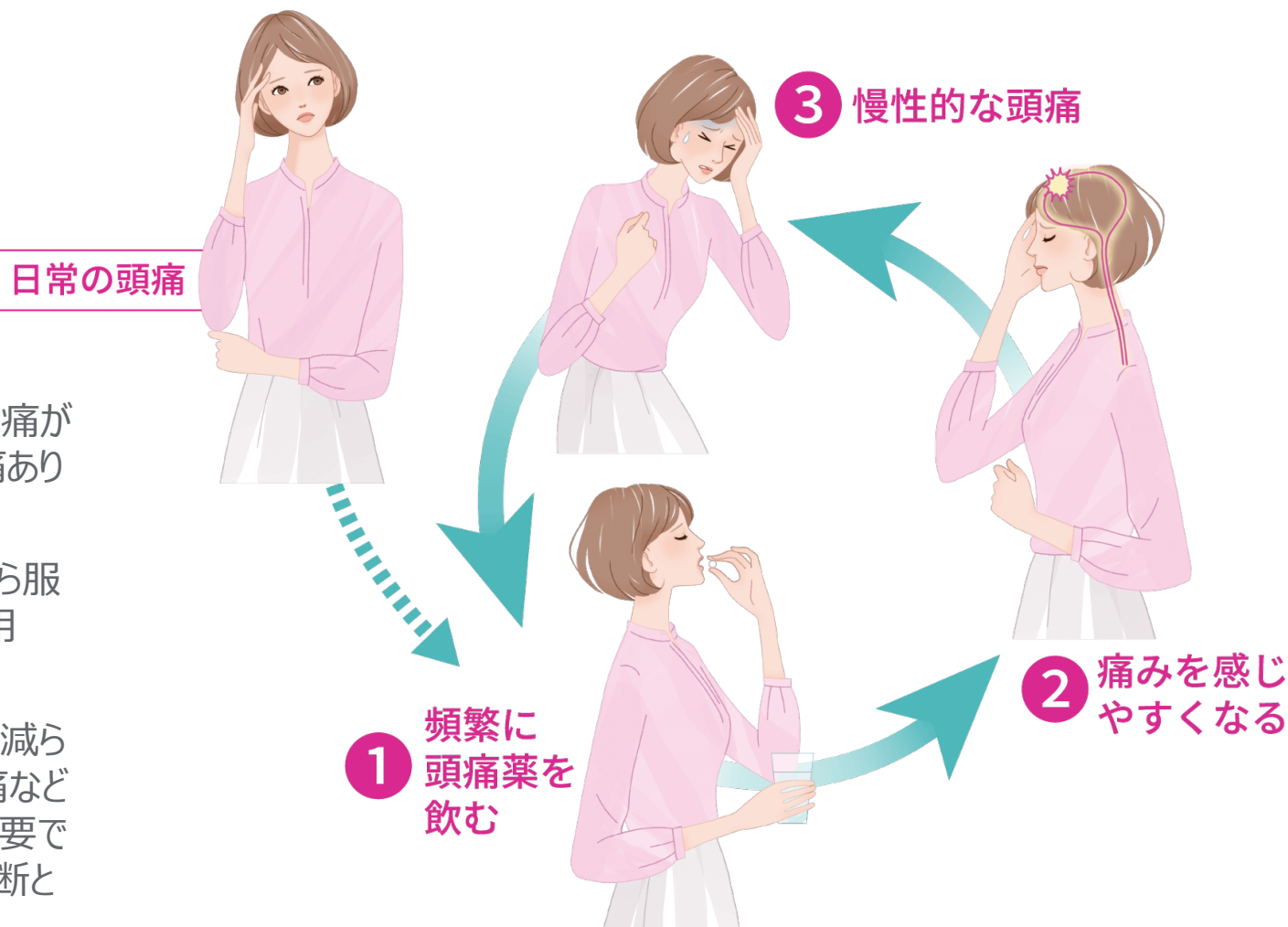
今困っていることや、治療に対する希望、その他気になることがあればご記入ください。

監修 (五十音順)：医療法人オプライジ おおば脳神経外科・頭痛クリニック 副院長 大場 さとみ 先生、医療法人社団AOT 品川ストリングスクリニック 理事長・院長 山王 直子 先生、慶應義塾大学医学部 神経内科 専任講師 滝沢 翼 先生 / 社会医療法人寿会 富永病院 頭痛センター 副センター長 團野 大介 先生 / 仙台頭痛脳神経クリニック 院長 松森 保彦 先生

Levy 日本イーライリリー株式会社 第一三共株式会社

1 / 2 2 / 2

薬物乱用頭痛とは



元々片頭痛や緊張型頭痛があり、月に15日以上頭痛あり

頭痛薬を3ヵ月以上前から服用し、月に10日以上服用

原因となる薬剤の服用を減らすことと、元々ある片頭痛などに正しく対処することが重要であり、病院での適切な診断と治療が欠かせません。

片頭痛以外にも頭痛の原因があります

- 「頭痛もちでないのに連日性頭痛」
- 「いつもの頭痛と異なる頭痛」
- 「頭痛以外の症状がある」

頭痛専門医やMRIのある脳神経科医へ

