

症状に応じ 治療計画

「頭痛は脳の悲鳴」として治療法などを説明する佐久間院長（米子市長砂町の「さくま内科・脳神経内科クリニック」で）



慢性頭痛

病院の 実力

*鳥取編 94

さくま内科・
脳神経内科クリニック

佐久間研司院長

今回の病院の実力は「慢性頭痛」を取り上げる。日本頭痛学会が認定する専門医・指導医で、「さくま内科・脳神経内科クリニック」（米子市長砂町）の佐久間研司院長（48）に、代表的な片頭痛のメカニズムや治療法、予防法を聞いた。

（大櫃裕一）

片頭痛とは、脳内の血管が拡張し、血管を取り巻く

三叉神経が刺激されて発生する痛みのもので、言わば「脳の悲鳴」。その原因は、

睡眠不足やストレスなど様々なで、佐久間院長は「インターネットや携帯電話の長時間使用も遠因。脳をいじめないことが大切だ」と指摘する。

食生活に問題がある場合も考えられ、頭痛を抑制する栄養素であるマグネシウムを多く含む大豆やほうれん草、ひじき、ビタミンB2を含むレバーや魚、ヨーグルトなどを推奨。一方、「コーヒーなどに含まれるカフェインを長期にわたって大量摂取すると頭痛を引き起こす」と注意を

促す。

診断は、脳内出血や脳腫瘍などによる痛みか、そうでないかを判断することから始まる。その上で、性別や仕事内容、ほかの疾患の有無、性格など、個人差に応じた戦略的な治療を組み立てることが重要だという。痛みを和らげる薬剤「トリプタン」にも5種類の薬剤があり、試して効果を見極める。

理学療法も併用し、首や肩の筋肉をほぐすストレッチや正しい姿勢の保持などを理学療法士が指導。実践した10歳代の患者11人の追跡調査では、2〜6週間続けることで症状が改善したという。

市販の痛み止めの服用が、薬剤の過剰摂取につながって起こる頭痛もあり、佐久間院長は「週2回以上、3か月以上にわたって痛み止めを飲み続けている場合は、専門医を受診することが好ましい」とアドバイスしている。

主な医療機関の慢性頭痛治療実績 (2014年)

①片頭痛と診断された患者数(人) ②緊張型頭痛と診断された患者数(人) ③群発頭痛と診断された患者数(人) ④理学療法(実施は○)

	①	②	③	④
北海道				
中村記念	1994	1148	60	○
脳神経セントラルク	455	833	15	○
札幌東徳洲会	255	5	8	○
国・旭川医療セ	74	5	1	○
青森				
えびな脳神経ク	24	119	14	○
岩手				
くろだ脳神経・頭痛ク	341	321	8	○
盛岡ながの脳神経・歯科ク	205	161	10	○
松岡中央ク	70	15	3	
宮城				
仙台頭痛脳神経ク※	1997	316	55	
神経内科ク仙台	148	930	18	○
石巻赤十字	107	5	4	
秋田				
市立横手	388	76	9	○
山形				
山形市立済生館	384	2610	5	
福島				
総合南東北	241	476	16	
茨城				
水戸ブレインハートセ	309	1026	2	
東京医大茨城医療セ	142	104	13	
大みか皮膚科ク	80	120	6	
栃木				
独協医大	1370	140	29	
やまだ脳神経外科ク	385	141	14	○
足利赤十字	119	100	2	○
群馬				
みゆきだ内科医院	336	16	8	○
前橋赤十字	108	8	3	○
埼玉				
いしもと脳神経外科・内科	1197	1300	47	
埼玉精神神経セ	1073	720	65	○
むさし松山脳神経外科ク	854	1024	11	○
蒲生天神橋ク	583	401	20	○
堀中脳神経外科ク	479	181	22	○
埼玉医大病院	321	181	7	○
埼玉医大総合医療セ	320	1210	30	
おかやまく	261	83	9	
神谷医院	137	119	3	
シャロームにっさい医院	128	68	1	○
防衛医大	83	115	22	○
深谷赤十字	79	20	0	
牧田産婦人科医院	72	31	0	
千葉				
亀田総合	472	977	10	○
谷津保健	466	465	28	○
順天堂大浦安	250	7	9	
神経内科津田沼	232	172	5	○
日大松戸歯学部	162	92	6	○
日本医大千葉北総	108	42	2	○
東京				
喜多村脳神経ク	3018	4217	444	
秋葉原駅ク	1250	400	200	
東邦大大森	1201	1269	40	○
山王ク	1110	370	20	
順天堂大	1022	898	25	○
ながしま脳神経・頭痛ク	1015	826	30	○
厚生中央	936	400	7	
日赤医療セ	625	663	18	
杏林大	371	338	42	○
牧田総合	365	192	20	
慈恵医大	289	1014	7	○
順天堂大練馬	289	27	15	○
東京医大	277	549	14	○
本田英比古ク	275	382	5	
にわファミリーク	243	289	10	○
帝京大	221	46	5	
日本医大	202	222	13	○
目々沢医院	190	148	11	○
福内ペインク	164	269	14	○
虎の内	152	30	2	○
東京女子医大	139	181	18	○
慶応大	110	34	10	
東京女子医大東医療セ	96	60	11	
東京医大八王子医療セ	96	30	5	
森山記念	83	135	5	○
聖路加国際	83	54	7	
神奈川				
間中	942	522	40	○
たぐち脳神経ク	465	289	32	○
やまなかク	412	352	12	
横浜青葉脳神経外科ク	385	147	2	○
湘南藤沢徳洲会	305	22	1	
横浜栄共済	262	138	7	
市立川崎	254	524	14	
日本医大武蔵小杉	227	415	16	○
藤沼内科ク	210	278	4	
北里大	207	102	10	○
相模原協同	198	38	6	
鈴木内科ク	157	180	8	
平塚市民	125	200	10	○
聖マリアンナ医大	95	610	15	○
横浜市立脳卒中・神経脊椎セ	86	118	0	
緩和会横浜ク	84	51	5	
国・横浜医療セ	75	58	4	
新潟				
川瀬神経内科ク	500	910	30	
新潟市民	224	74	8	
富山				
さくら内科・神経内科ク	518	91	7	
北林ク	207	265	6	
富山大	165	253	26	○
石川				
木島脳神経外科ク	650	810	51	○
福留ク	151	118	4	○
恵寿総合	88	138	1	
福井				
県済生会	367	433	4	○
山梨				
ながせき頭痛ク	2208	1228	57	○
ささき頭痛・脳神経ク	1288	701	10	○
長野				
広岡脳神経外科	788	482	29	
小林脳神経外科	631	4833	82	○
長野松代総合	82	68	1	
岐阜				
新美ク	140	24	10	
木沢記念	126	90	3	○
静岡				
沼津大山ク	1273	561	13	
いそえ脳神経外科ク	965	445	32	○
花みずき通り内科ク	390	150	5	
水谷脳神経外科ク	243	484	12	
聖隷浜松	207	286	3	○
静岡赤十字	206	107	20	○
国際医療福祉大熱海	88	1	0	○
順天堂大静岡	73	182	10	○
愛知				
クリニックひらまつ	802	180	31	
野々村ク	732	548	12	○
刈谷豊田総合	409	320	2	
名古屋第二赤十字	344	1736	11	
一宮西	323	0	0	
名古屋大	223	155	9	
富田	137	6	1	
岡村ク	113	90	7	
小牧市民	105	1050	30	
名古屋市大	105	5	2	
公立陶生	96	45	2	
三重				
おがわ脳神経外科ク	1488	150	32	○
滋賀				
つかだ内科ク	660	930	30	○
大津赤十字	160	196	6	○
済生会滋賀県	154	83	11	○
公立甲賀	134	105	7	○
京都				
立岡神経内科	1100	140	85	
はやし神経内科	255	14	12	
第二岡本総合	148	59	7	
武田	142	3	1	
大阪				
富永	1100	900	55	○
めぐみク	740	180	16	○
たかせク	716	1293	46	
近畿大	260	110	9	
中野脳神経外科ク	218	1050	1	○
高槻	206	247	8	○
なかつ神経内科ク	201	101	10	
東大阪市立総合	190	90	5	
山本第三	171	34	10	
馬場記念	168	17	7	
たかせ内科医院				
府立急性期・総合医療セ	152	27	12	
済生会中津	129	655	2	○
関西電力	123	35	10	○
大阪医大	122	433	4	○
大阪医大	115	105	1	○
関西医大枚方	83	272	18	○
市立豊中	80	224	5	
高橋西梅田ク	70	183	20	
兵庫				
山口ク	575	24	30	
姫路中央	353	183	19	
とみた脳神経ク	232	216	24	
いわくら脳神経外科頭痛ク	200	200	25	
甲南	186	93	15	
池本脳神経ク	176	157	3	
兵庫医大	123	72	10	○
ベリタス	123	18	1	
西宮協立脳神経外科	75	725	5	○
奈良				
やました医院	163	51	17	
和歌山				
県立医大	30	310	5	
鳥取				
さくま内科・脳神経内科ク	593	63	5	○
鳥取大	212	106	2	
島根				
県立中央	259	210	7	○
岡山				
岡山旭東	1305	199	9	○
脳神経外科・内科真壁ク	1012	119	37	○
岡山済生会総合	296	10	1	
岡山大	126	90	5	
川崎医大	125	165	3	
広島				
大田記念	874	680	8	
いのうえ内科脳神経ク	516	283	26	○
小島	74	41	2	
山口				
よしかわ脳神経外科ク	550	210	10	
しものせき脳神経外科ク	521	34	11	
おりたク	304	61	13	
ながみつク	274	745	6	
徳島				
徳島大	43	130	6	○
香川				
こくぶ脳外科・内科ク	354	968	12	○
おさか脳神経外科	175	306	9	
愛媛				
ほらだ脳神経外科	466	172	10	○
済生会松山	220	22	4	
村上記念	140	330	5	○
松山赤十字	75	150	5	
高知				
梅ノ辻ク	438	134	26	
福岡				
陣の内脳神経外科ク	2056	292	124	○
池田脳神経外科	254	104	8	
稲村脳神経外科ク	120	2500	15	
高木	120	136	25	○
佐賀				
おそえがわ脳神経内科	500	200	20	
長崎				
貴田神経内科・呼吸器科・内科	30	20	2	
熊本				
桜木頭痛ク	2040	1113	99	○
まつばせ児嶋ク	600	120	10	
熊本赤十字	244	142	11	
市立熊本市民	170	160	15	
小林脳神経外科	109	495	10	○
宮崎				
上田脳神経外科	45	152	10	○
鹿児島				
さくら通りク	630	484	7	○
田中脳神経外科ク	629	442	17	
うちむら脳神経外科ク	466	392	3	
鹿児島大	72	81	8	
沖縄				
嶺井第一	3030	3980	35	
朋友ク	540	1045	12	○
稲嶺内科医院	180	90	18	