

ご自由にお持ちください

池上総合病院広報誌

燈
AKARI

特集

頭痛外来

知って、整える 頭痛との付き合い方

2026 / Vol.09

頭痛は身近な症状ですが、「いつものこと」「頭痛くらいで」と我慢されやすいものです。本特集では、頭痛の特徴や治療法、当院の頭痛外来について、脳卒中・神経センター長の儘田佳明（また よしあき）先生に聞きました。

知って、整える
頭痛との
つきあい方



知る 頭痛とのつきあい方のヒント

（休みの日ほど痛くなることも？）



忙しい平日は平気でも、休日になると頭が痛む方がいます。緊張がゆるむことや、寝坊による生活リズムの乱れが、片頭痛のきっかけになることがあります。休日でも起床時間を大きく変えず、睡眠や食事のリズムを整えて過ごしましょう。

（痛み止めが新たな頭痛に？）



痛くなる前に飲んだり、効かないからと追加していませんか。頭痛薬を使う日が増えると、薬の影響で頭痛が続くことがあります。頭痛薬は種類により、月10日以上または15日以上の使用が3か月を超えて続くと注意が必要です。市販薬を含め、使用日が増えたら専門外来へ相談しましょう。

（頭痛の手がかりは日常に）



頭痛外来では、痛む場所だけでなく、始まった時期や頻度、吐き気の有無、天候や月経、休日との関係、薬の使用状況などを確認します。診察日に痛みがなくても、普段の詳しい様子を伝えることが、頭痛を見極める大切な手がかりになります。

知る あなたの頭痛は、どのタイプ？

頭痛には、頭痛そのものを繰り返す「一次性頭痛」と、ほかの病気によって起こる「二次性頭痛」があります。痛み方や伴う症状、起こりやすい場面を確認することで、頭痛の特徴や受診の目安が見えてきます。

STEP1 危険な頭痛のサインを確認

- ☐ 突然、経験したことのない激しい頭痛が起きた
- ☐ 痛みが短時間で一気に強くなった
- ☐ 顔や手足がしびれる、力が入りにくい
- ☐ ろれつが回らない、うまく話せない
- ☐ 急にふらつき、支えなしでは立てない
- ☐ 突然の高熱を伴っている

1つでも
あり

二次性頭痛の可能性あり

くも膜下出血や髄膜炎など、**緊急性の高い**病気が隠れていることがあります。頭痛外来の診療日を待たず、速やかに医療機関を受診してください。

※このチェックは診断ではありません。
該当がなくても、気になる症状は医師にご相談ください。



STEP2 一次性頭痛の代表的な3タイプ

A 片頭痛

片頭痛は、頭の片側だけでなく、両側に起こることもあります。体を動かすと痛みが強くなり、吐き気や光・音・においへの過敏を伴うため、仕事や家事を続けるのが難しくなる場合があります。気圧の変化や休日の寝坊などが、症状のきっかけになる方もいます。



B 緊張型頭痛

緊張型頭痛は、頭を締め付けられるような重い痛みが特徴です。日常の動作では悪化しにくいものの、長く続くことがあります。首や肩のこり、運動不足、ストレス、目の疲れ、視力に合わない眼鏡などが関係することもあるため、生活習慣を見直すことも大切です。



C 群発頭痛

群発頭痛は、片側の目の奥からこめかみにかけて非常に強く痛みます。涙や目の充血、鼻水、鼻づまりを伴い、じっとしていられないこともあります。夜間や同じ時間帯に繰り返しやすいため、発作日時や症状を記録して受診時に伝えましょう。



治療

痛みを抑え、頭痛の日を減らす

頭痛外来では、頭痛の原因を確認したうえで、片頭痛などの一次性頭痛に対する治療を行います。

頭痛を見極める

受診の流れ



問診・診察で頭痛を見極める

診察では、頭痛が始まった時期や頻度、吐き気の有無、天候・月経・休日との関係、使用している薬などを詳しく伺い、神経学的診察を行います。必要に応じて、MRIなどの画像検査を行い、頭痛の原因となる病気が隠れていないかを確認します。その結果をもとに、一人ひとりに合った治療方法をご提案します。

痛みを抑える



症状に合わせて薬を使い分ける

頭痛が起きたときは、痛みの強さや吐き気の有無、薬の効き方などを確認します。症状に応じて、鎮痛薬やトリプタンなどの片頭痛専用薬を使い分け、吐き気が強い場合は吐き気止めを組み合わせます。薬が効きにくい場合や使用日が増えた場合は、服用のタイミングや種類を見直し、一人ひとりに合う使い方をご提案します。

頭痛を予防する



予防治療で頭痛の日を減らす

頭痛の回数が多い方や、仕事・家事・学校への影響が大きい方には、予防治療を検討します。当院では、予防のための飲み薬に加え、定期的に使用する注射薬なども、症状や希望に応じて提案しています。頭痛の日数や痛みの強さを減らし、日常生活への支障を軽くすることを目指します。経過を見ながら治療内容を調整します。

頭痛治療の新しい選択肢

当院では、片頭痛の発症に関わる物質「CGRP」の働きを抑える注射薬(エムガルティ、アジョビ、アイモビーグ)や経口薬(ナルティーク、アクイブタ)による治療にも対応しています。頭痛の回数や生活への影響を減らすことが期待されます。

教えて、儘田先生!

頭痛外来 Q & A

- Q 子どもも頭痛外来を受診できますか?
- A 子どもにも片頭痛があり、吐き気を伴う頭痛のほか、頭痛を伴わず、繰り返す腹痛として現れる「腹部片頭痛」もあります。年齢や症状によって対応が異なるため、受診についてはご予約時にご相談ください。
- Q 画像検査で異常がなくても治療は必要ですか?
- A MRIなどの画像検査は、頭痛の原因となる脳の病気が隠れていないかを確認するために行います。大きな病気がないと確認できた後も、頭痛によって生活に支障がある場合は、症状に合わせた治療を行います。
- Q 頭痛に漢方薬を使うこともありますか?
- A 頭痛のタイプや体質、伴う症状によっては、漢方薬を取り入れることがあります。天候の変化に伴う頭痛や、首・肩のこり、冷え、吐き気などを確認し、一人ひとりの状態に合った治療を検討します。
- Q 複数のタイプの頭痛が重なることはありますか?
- A はい。一人の方に、片頭痛と緊張型頭痛など、複数のタイプの頭痛がみられることがあります。頭痛のタイプを一つに決めつけず、症状に合わせて治療方法を考えることが大切です。

頭痛外来



脳卒中・神経センター長／
脳神経外科科長

儘田 佳明
(また よしあき)

日本頭痛学会認定 頭痛専門医・指導医
日本脳神経外科学会認定 脳神経外科専門医・指導医

{ 診療日時 } 毎週月曜日 午後
※完全予約制

お薬手帳、現在使用している市販薬の名称・使用日数が分かるものをお持ちください。



▲詳細はこちら



ほりべファミリー内科

下丸子駅から徒歩1分もかからない場所にあるのはとても可愛いぞうさんが目印のほりべファミリー内科です。先生のお名前「ゆうぞう」にちなんでいるそう。



仕事に興味としか思えない働きぶりです。また漢方内科の指導医という資格をお持ちで西洋医学だけでなく東洋医学もミックスして患者さんに合わせた治療をされています。「頼ってもらえることがやりがい」とおっしゃる堀部先生は当院からも患者さんからも頼りになる先生です。



院長
堀部 有三 先生

診療科 内科、脳神経内科、漢方内科

住所/TEL 東京都大田区下丸子3丁目9-10 Beach II 1階 TEL:03-3757-3715

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
7:30~12:30	●	●	●	/	●	○	△	/
16:00~20:00	●	●	/	/	●	/	/	/

○ 9:00~14:00まで △ 9:00~12:30まで

みなさまの地域のかかりつけ医をご紹介します。

当院は、かかりつけ医の先生と連携し、継続的な治療を行う「ふたり主治医制」を推進しております。

広浜内科クリニック

こちらも武蔵新田駅から30秒のところにある駅近のクリニックです。平成14年にお父様が開業されたクリニックを平成21年に引き継がれて今年で17年目にはいるそうです。



「地域の皆様に支えられています」と話す穏やかで優しい先生は出身校学祖の「病気を診ずして病人を診よ」の精神に基づき病気の治療のみではなく患者様の立場にたった医療を心がけているそう。消化器が専門の先生なのでピロリ菌外来や胃カメラ検査はもちろん糖尿病や高血圧などの生活習慣病に

診療科 内科、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科

住所/TEL 東京都大田区矢口1-6-17 エクセレンスコート橋1F TEL:03-5741-8333

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	△	●	●	●	/	/
15:00~19:00	●	●	/	●	●	/	/	/

△ 完全予約制



当院、植田医師は、
実は星空博士。
流星群の見えるときには
職員向けに
観察会を
開催してくれます。

わさだ みつる
植田 充 総合内科科長
★星の準ソムリエ
★星空天文学検定1級
★天文学検定準1級
★日本航空宇宙環境医学会認定医

Hana coffee

\\ どちらも季節の食材を使用してるこだわりが魅力です♪ //



トマトとチキンのあっさりカレー



季節のパルフェ



アンティークが素敵な空間です♪

Hana coffee
オーナー 美和子さん



当院すぐそば!アンティーク空間で味わう絶品カレー&パルフェ「Hana coffee」

当院救急外来を出たら左上を眺めてみてください。イタリアンレストランの2階に今回ご紹介するHana coffeeはあります。お友達に振る舞っていた手作りお菓子が好評で、「お店を開いた方がいいよ!」と背中をおされ2020年3月にオープンしました。店内はオーナーの美和子さんが旅行先のドイツやイギリスで集めたアンティークで溢れています。今回いただいたのは美和子さんおすすめのトマトとチキンのあっさりカレーと季節のパルフェ。クミンをはじめとした数種のスパイスをたっぷりのオリーブオイルで炒め、動物性脂肪を極力減らし

たカレーはスパイシーだけれどもあまり辛くなく、お野菜と食べるとあっさりペロッと食べてしまいます。お野菜はいつも季節のものを6~8種類添えてくださるそう。普段6~8種類のお野菜はなかなかとれないですね。季節のパルフェはマンゴーがたっぷり!なんとお店自慢の台湾風カステラもっています。今後はメロン→ぶどうと季節ごとにかわるそう。行く度にオーダーしたくなりますね。美和子さんはお客さんに「美味しい」と言っていたのが本当に嬉しくて毎日が楽しいそう。おひとりで切り盛りしているので完全セルフサービスです。



Hana coffee
東京都大田区池上6丁目4-10 2F
Tel 090-9157-6921
11:00~18:30
休/火曜日・水曜日

脳ドックを受けてみませんか？

脳卒中などの脳血管疾患は、ある日突然発症し、
命に関わったり、言語障害や麻痺などの後遺症を残したりすることがあります。



脳ドックは、症状のない方を対象に、

MRI・MRAで脳や脳血管の状態を詳しく調べ、

脳の病気やその危険因子を早期に発見するための検査です。

特に、**高血圧や糖尿病、脂質異常症など**がある方は、
定期的な受診をおすすめします。

01

このような方におすすめします

- ☐ 高血圧・糖尿病・脂質異常症がある
- ☐ 肥満が気になる
- ☐ 不整脈や心疾患がある 
- ☐ 喫煙習慣や飲酒量が多い 
- ☐ ご家族に脳血管疾患になった方がいる
- ☐ 60歳以上である
- ☐ ストレスの多い生活が続いている
- ☐ 最近、物忘れが気になる 
- ☐ 経口避妊薬を服用している

02

MRI・MRAで詳しく調べます



MRIでは脳の状態を、MRAでは脳の血管を画像で確認します。

物忘れが気になる方へ 
アルツハイマー型認知症の可能性を評価するVSRAD（ブイエスラド）検査も追加できます。

03

脳ドック

55,000円

主な検査項目

身体計測／血圧／視力
眼底／尿／血液
内科診察／心電図
胸部X線（1方向）
頸動脈超音波
MRI／MRA

将来の健康を守るために、症状がない今こそ脳のチェックを。
ご予約・お問い合わせは、健診センターまでお気軽にご連絡ください。

TEL.0120-70-6081

月～土（祝日除く）8:30～16:30



詳細はこちら



医療法人社団 松和会

池上総合病院

〒146-8531 東京都大田区池上6-1-19

TEL.03-3752-3151（代表） FAX.03-3752-2612



ホームページ



医療法人社団 松和会

池上総合病院附属クリニック

〒146-0082 東京都大田区池上6-3-10 エトモ池上5階

TEL.03-3751-6260 FAX.03-3751-6261



ホームページ