

第209号

# まちのくすりやさん

今回のおはなし

「頭痛薬の飲みすぎで頭痛に」

「女性の喫煙」



## 頭痛薬の飲みすぎで頭痛に！？

頭痛薬も飲みすぎれば毒となる。そんなことわざみたいな病気をご存じでしょうか。正式名称は「薬剤使用過多による頭痛（MOH）」。連日薬を服用したり、痛みを感じる前に予防的に飲んだりすることで症状が悪化する状態を指すそうです。

ある患者は、小学生のころから頭痛に悩まされてきて、雨が降り出す前や強い日光を浴びた時など、ドクンドクンと痛みがだんだん強くなり、立っていられなくなり、市販の頭痛薬を飲むとスッと痛みが消えたそうで、それからは、お守りのように必ず薬を持ち歩いていました。あれから、約20年。5月ごろ、いつものように薬を飲んでも痛みが治らず、一日に数回飲むことが増えてきて、不安になって受診すると、医師から告げられたのは驚きの一言。「薬剤の使用過多による頭痛」初めて聞いたMOHという病名。国際的な診断基準によると、頭痛が1か月に15回以上あり、頭痛薬を3か月以上定期的に使用しているとMOHの可能性があるとされています。ただ、いきなりMOHになるわけではなく、前段階に慢性的な頭痛があるとして、「主に片頭痛か緊張型頭痛、もしくはその両方がある人が薬を飲み続けることで発症する。」といわれています。片頭痛は、ズキズキと脈打つような痛みが特徴です。緊張型頭痛は、ぎゅっと締め付けられるような感覚で、慢性的な頭痛の中でも最も患者数が多く、日本人の5人に1人が発症するとされています。頭痛の根本的な原因を解決する前に市販の薬を飲み続けることで、痛みの感受性が高まり、さらに薬を飲む悪循環に陥ってしまうそうです。MOHの治療の第一歩は、薬の飲みすぎが頭痛の原因であることを知ること。症状を理解した上で、「頭痛だけの日は我慢して、吐き気がする日は飲む」など、徐々に量を減らし、2週間ほど薬を断つことで痛みの感受性が下がっていきます。

服用した薬の種類や回数、痛みの程度を記録しておくことも大事です。実際に頭痛が何日あったのか、天気や体調など症状がしやすいタイミングを「見える化」することで、治療に役立ちます。また、月に3～4回の服用で、薬を一度飲めば確実に痛みが治まるという人は、MOHの可能性は低いとされています。しかし、頭痛の頻度が増えたり痛みが悪化したりした時は、安易に市販薬を服用し続けるのではなく、受診して下さい。

市販薬には、ロキソプロフェンやイブプロフェンの痛み止め成分だけが含まれる「単剤」と、それらに加えて無水カフェイン等が含まれる「複合鎮痛剤」があります。無水カフェインには、痛み止め成分の効果を高める一方、依存性があるため注意が必要です。

慢性的な頭痛がひどい場合は、「薬が手放せない」「頭痛が起きたらどうしよう」と不安に感じる人は、片頭痛や緊張型頭痛の予防薬を使うこともMOHの治療の一つとなっています。

## 女性の喫煙・受動喫煙の状況と、妊娠出産などへの影響

女性の喫煙による妊娠出産への影響として、早産、低出生体重・胎児発育遅延などが挙げられます。また生殖能力低下、子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性が指摘されています。さらに、妊娠中においては、妊婦本人の喫煙（能動喫煙）だけでなく受動喫煙であっても、乳幼児突然死症候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)の要因となることが確実視されています。

妊婦本人が喫煙しなくても、まわりの人の喫煙によってたばこの煙にさらされる「受動喫煙」についても、胎児の発育などに悪影響が生じることが知られています。わが国では、女性の喫煙率は男性に比べて低くなっています。令和元年（2019年）調査では、男性 27.1%、女性 7.6%となっていました。年齢階級別にみると、50歳代が最多で 12.9%となっており、次いで 40歳代の 10.3%、60歳代の 8.6%と続きます。

一方、家庭で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、男性 7.4%、女性 11.6%と女性に多く、受動喫煙による妊娠出産への悪影響の回避が課題となっています。改正健康増進法（2020年4月完全施行）では、望まない受動喫煙を生じさせないよう配慮する義務（配慮義務）を喫煙者に課しており、妊娠中の女性の受動喫煙が減少する効果が期待されています。

引用元：厚生労働省 e-ヘルスネット



今年もご愛読いただき、本当にありがとうございました。  
医薬品に関することなら、なんでも薬剤師にご相談下さい。  
皆様おそろいで、よき春を迎えられますことをお祈りいたしております。

### （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku\_ura\_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>