

理念
支えあい・分かち合い



藤井脳神経外科病院
〒329-1105 栃木県宇都宮市中岡本町 461-1
電話：028-673-6211 (代)
FAX：028-673-2115
E-Mail：fujiihp@apricot.ocn.ne.jp
ホームページ：http://www.fujiihp.or.jp/



藤井脳神経外科病院

地域連携ニュース

2026年4月号



診療時間

○ 診察可 × 休診

診療時間		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 (受付 8:30~11:30)	初診	○	○	○	○	○	○
	再診	○	○	○	○	○	○
14:00~17:30 (受付 13:30~16:30)	初診	○	○	×	○	○	×
	再診	○	○	×	○	○	×
休診	水曜日・土曜日の午後、日曜日、祝日 *急患は24時間対応します。						

外来担当表

	月	火	水	木	金	土
午前	鈴木 博子	國峯 英男	鈴木 康隆	藤井 卓	國峯 英男	* 坂本 和也 (隔週)
	田中 裕一	鈴木 康隆	田中 裕一	鈴木 博子	鈴木 博子	* 滑川 道人 (神経内科)
	* 坂本 和也	田中 裕一	* 自治医大 (てんかん外来)	西田 舞 (内科)	田中 裕一	交代制
	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	* 交代制
午後	鈴木 博子	國峯 英男	休診	鈴木 博子	鈴木 博子	休診
	交代制	鈴木 博子 (頭痛外来)		田中 裕一	交代制	
		西田 舞 (内科)		交代制		
		* 獨協医大		* 獨協医大		

上記の担当は、都合により変更となることがあります。

* 非常勤医師

例年よりも早い桜の開花がありました。心地よい春の季節をゆっくり楽しみたいところですが、中東情勢の影響もあり、ますますの物価高にあえぎ始めました。

今回のテーマは、昨年もこの時期に取り上げた「頭痛」に関する話題です。頭痛は、手術などの脳外科治療を要する場合も含めて、当院で最も多く扱う主訴の一つです。一年経つと、新薬の登場も含めて、また新たな情報が加わりました。頭痛専門医の鈴木博子副院長がこの記事を担当します。

日常診療のお役に立てれば幸いです。

理事長 藤井 卓

● 頭痛治療について

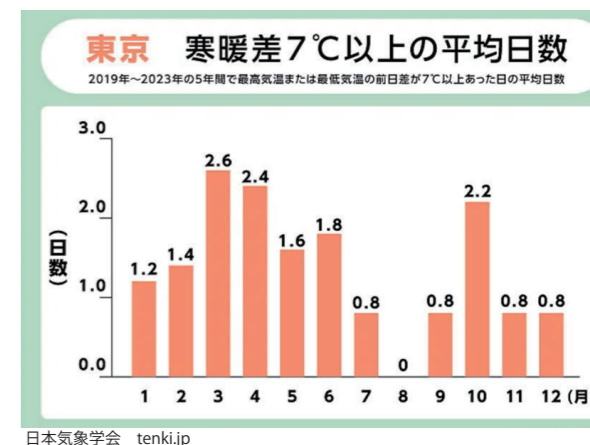
副院長 鈴木 博子

春になりました。暖かくなり、お花見など外出の機会も増える方が多いでしょうか。

新しい年度の環境変化もあり、すこし体がつかれる時期でもありますね。

季節の変わり目は、頭痛の患者さんが多いと言われています。花粉症に悩まされることも多く、鼻閉感や寝苦しさも、頭痛の原因となります。

当院の初診外来では、春や秋の季節の変わり目には頭痛で来院される患者さんが多くいらっしゃいます。また、よく言われますが、台風の時期なども頭痛に悩まされる方が多く、気圧と頭痛の関係性についても過去に日本だけでなく海外でも多数報告がみられます。とくに前日との気温差が大きいと体調不良が起こりやすくなり、その寒暖差は春と秋に多くみられます。



< 裏面につづく >

お知らせ

市民公開講座を行います。

日時：5月23日(土) 14:00~15:30

会場：河内総合福祉センター

テーマ：脳と心

1. 脳心血管病リスクとその対策について 院長 鈴木 康隆
2. 病は気から？脳と心の関係について 副院長 鈴木 博子
3. 心から動かす脳神経活性化の時間 リハビリテーション部門

医療法人卓和会 藤井脳神経外科病院

市民健康講座

脳と心

日時 2026年5月23日(土) 14:00~15:30

会場 河内総合福祉センター

TEL: 028-673-6211 宇都宮市中岡本町385

1. 脳心血管病リスクとその対策について 院長 鈴木 康隆
2. 病は気から？脳と心の関係について 副院長 鈴木 博子
3. 心から動かす脳神経活性化の時間 リハビリテーション部門

藤井脳神経外科病院 ☎028-673-6211



脳神経外科医療のトピックス (35)



● 片頭痛の診断

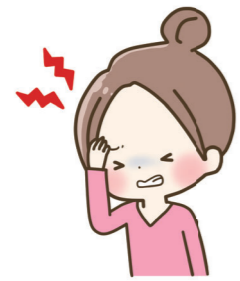
天候の変化は自律神経バランスがくずれの原因となります。また、気圧の変化を内耳にて感知し、三叉神経への伝達から血管拡張を起こし頭痛を起こすことが知られています。

頭痛の中でも、日常生活に支障となる代表的な頭痛に片頭痛があります。片頭痛を起こす病態には、この「三叉神経血管説」が広く受け入れられており、三叉神経終末からいたみの原因となる CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)などの神経ペプチドが放出され、神経原性炎症として中枢に伝達され、大脳皮質にて痛みとして感知されると言われています。

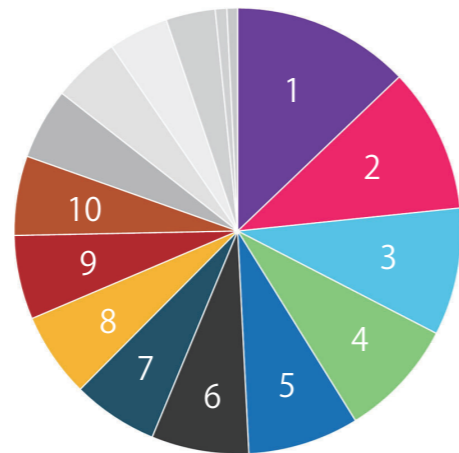
そもそも、自分の頭痛は、天気痛なのか？肩こり頭痛なのか？片頭痛なのか？悩まれる方は多く、片頭痛の年間有病率は8.4%といわれますが、ご自身の頭痛について周囲に相談したり受診したりされる方は実際には非常に少ないと考えられています。

当院の頭痛外来に受診される患者さんにおいては、概ね8割は片頭痛の患者さんです。頭痛に困っていて、仕事や家事育児に支障がある場合は、片頭痛の可能性が高いと考えてよいでしょう。

月に数回、数時間から3日までの頭痛、片側が拍動性にズキズキと痛む（両側でもよい）、嘔気嘔吐を伴う、光や音過敏、発作の前に閃輝暗点の前兆がある、体動で頭痛が悪化する、などは片頭痛に特徴的な症状です。



片頭痛の誘発因子・増悪因子



1. ストレス
2. 女性ホルモン
3. 絶食
4. 天候
5. 睡眠障害
6. におい
7. 頸部痛
8. 光
9. アルコール
10. 煙

日本神経学会・日本頭痛学会・日本神経治療学会監修：「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会編集、頭痛の診療ガイドライン2021, 医学書院, 2021, p.104

● 片頭痛の治療

片頭痛治療は、急性期治療としてアセトアミノフェンや NSAID s などの鎮痛剤の他、トリプタン製剤を使用することが多くあります。トリプタン (5-HT_{1B} および 1D 受容体作動薬) は血管収縮作用があり、脳梗塞や心筋梗塞などの血管狭窄病変を伴う患者さんには使用できません。また一部ノンレスポnderがいるため治療薬の変更が必要となります。

現在は、2022年より血管収縮作用をもたないジタン（選択的5-HT_{1F}受容体作動薬）が使用されるようになり、また昨年末からはゲパント（CGRP受容体拮抗薬）の使用が開始され、今後も製剤が増える見込みがあります。今までのトリプタン使用困難例や十分な効果を得られなかった患者さんにとっては、治療薬変更にて改善する可能性があります。朗報です。

予防治療は、片頭痛発作が月に2回以上、あるいは生活に支障をきたす頭痛が3日以上ある患者さんが対象となります。内服では、降圧剤の一部や抗てんかん薬、抗うつ薬が使用されてきました。2021年からヒト化抗CGRPモノクローナル抗体製剤が使用開始となり、現在はガルカネズマブ、フレマネズマブ、エレヌマブの3種類の抗体製剤にて選択が可能となりました。注射であるため注射部位反応が副反応として知られており、効果はあるものの治療中断例もありました。ゲパント（CGRP受容体拮抗薬）については、予防投薬としての内服が可能となっており、これも予防としての治療効果に期待ができます。

季節の変わり目に

頭痛を誘発し悪化させないために、セルフケアは大切です。

- ・規則正しい生活、睡眠不足や睡眠過多に気を付ける
 - ・心身のストレスをうまく発散させる
 - ・太陽を浴びる適度な運動、活動をする
 - ・バランスのよい食事（マグネシウムやビタミンB₂の摂取など）、欠食をしない
- ぜひ気を付けてみましょう。



寒暖差に負けない体づくり



● 女性と片頭痛

片頭痛の有病率は20～40歳台の女性で高く、30歳台女性では30%と最も高く、つぎに40歳台女性が18%です。仕事や家事育児のストレスや月経困難症などを併発している場合があります、治療に難渋する例もあります。

閃輝暗点のような前兆のある片頭痛の患者さんは、経口避妊薬は原則禁忌です。前兆のない片頭痛患者さんが経口避妊薬を使用する場合は、年齢・喫煙やその他の虚血性発作の追加危険因子がないか、注意を払う必要があります。妊娠を考えている方には、予防治療をひかえ、急性期治療とセルフケアを組み合わせる提案をします。妊娠した場合には、絶対過敏期（4～7週）を避け、治療薬としてアセトアミノフェンやスマトリプタンを使用することがあります。妊娠すると片頭痛が軽快する傾向にありますが、産後に片頭痛再発に悩まされることが多くあります。授乳期のトリプタン内服にはスマトリプタンやエレクトリプタンが選択肢として挙げられ、内服から授乳には12時間の間隔をあけることを推奨しています。24時間経過すると母乳移行への影響はほとんどないといわれます。適宜、産婦人科の先生のご高診をいただきつつ、診療を進めます。

診察時、患者さんの痛みや悩みを共有させていただき、一緒に最適な治療やケアについて相談していきたいと考えています。いつでもご連絡ください。

(文責 脳神経外科医・頭痛専門医 鈴木 博子)