

特集

片頭痛

健康講話

「食物アレルギー」とは



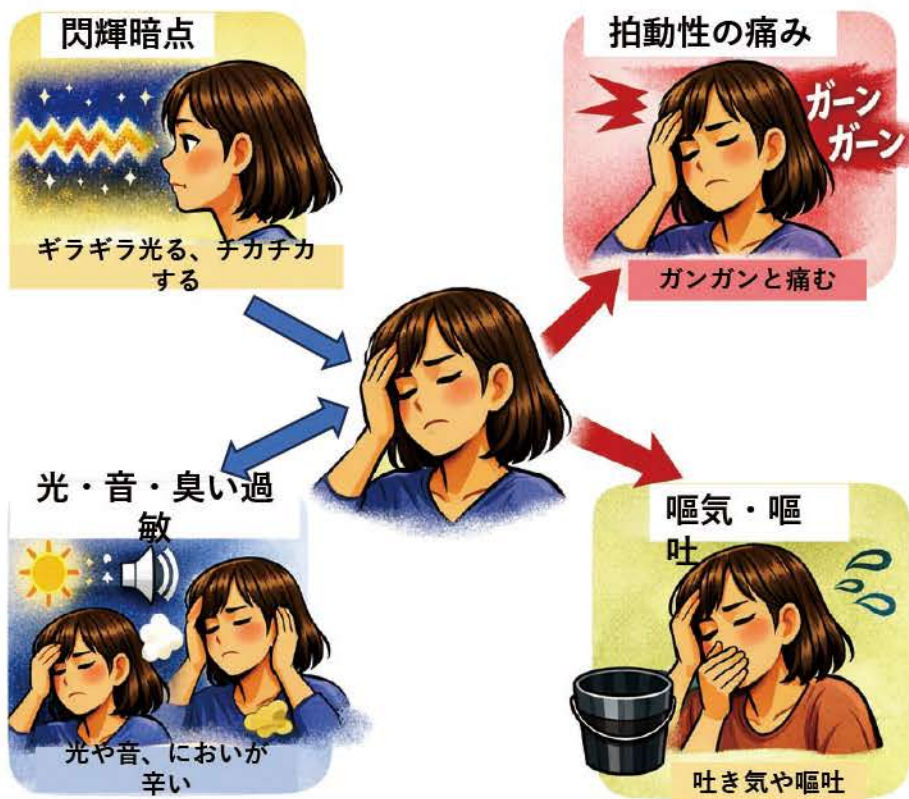
～もう痛みを我慢する必要はありません～

▶ 患者数は増加傾向で女性に多い

頭痛は誰しもが経験する症状です。頭痛の種類は様々で原因も異なります。気分的な問題で治療の必要がない頭痛から、器質的異常があり生命に関わる重篤な病気まであります。その中で片頭痛は生活の質を大きく損なう病気として注目されています。患者数は増加傾向で、日本でも約840万人が患い、それも働き盛りに多く、仕事や家事、学業に損失、それは年間約2兆円を超える経済損失と算定され、社会問題として取り上げられています。

片頭痛は20～40代に発症しやすく、約1：3で女性に多いことが特徴です。女性に多い理由としてエストロゲンの変動が発作に関係することが知られています。典型的な症状は、片側の強い痛み、脈打つような痛み、吐き気や嘔吐、光や音に敏感になるなどの特徴があり、寝込むなど日常生活が困難になることも珍しくありません。また、発作の前に「閃輝暗点」と呼ばれるキラキラした光が見える前兆を伴う人や、睡眠状態や嗜好品が発作の引き金になる人がいます。いったん頭痛発作が起きると4～72時間持続します。

片頭痛の典型症状



▶ 「頭痛時治療」と「予防治療」

私は医者になった頃（30年以上前）、片頭痛診療ほど嫌なものはありませんでした。通常の鎮痛剤は効果がなく、一方では入院の必要性もなく、考えられる対症薬を組合わせて処方し、頭痛で苦しむ患者さんを帰宅させていたからです。病態研究の成果として2000年に本邦でトリプタン製剤が発売になりました。これは発作時に内服する薬剤で、三叉神経の刺激で拡張した血管を収縮させて頭痛を鎮めます。この薬剤の発売で劇的に片頭痛診療が楽になりました。しかし、発作予防には効果がなく、週に数回発作を起こす人もいました。この三叉神経血管説において、CGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）という神経ペプチドが片頭痛発作時に過剰に放出され、血管拡張や炎症を起こすことが解り、この発見が近年の治療薬開発を大きく前進させました。

現在、治療は大きく「頭痛時治療」と「予防治療」に分かれます。頭痛時治療では従来から使われてきたトリプタン製剤に加え、ジタン系やゲパン系と呼ばれる新しい内服薬が登場しました。これらは血管収縮作用が少なく、心臓や脳血管疾患のある方でも使いやすいことが特徴です。一方、予防治療ではCGRPを標的とした抗CGRP抗体薬が開発されました。1～3か月に1回の注射で発作回数を減らせることが出来ます。更にCGRP受容体を阻害する内服薬も登場して治療の幅が大きく広がっています。当院でも今年になって、頭痛外来を設置しましたので、多くの頭痛持ちの方にご利用いただき、辛い頭痛から解放される時間が増えることを祈ります（受診については、この号の8頁または病院ホームページをご参照ください）。

片頭痛治療薬（商品名）					
発作時（鎮痛剤）			予防		
消炎鎮痛剤			抗CGRP抗体・・注射		
	カロナール®			エムガルディ®	アジョビ®
	ロキソニン®など		抗CGRP受容体抗体・・注射		
トリプタン系				アイモビーク®	
	マクサルト®	イミグラン®	ゲパン系（CGRP受容体拮抗薬）		
	ゾーミック®	レルパックス®		ナルティーク®	
	アマージ®		その他		
ジダン系				デパケン®	
	レイボー®			ミグシス®	
ゲパン系（CGRP受容体拮抗薬）				インデラル®	
	ナルティーク®			トリプタノール®	

▶ 嘔吐を伴う頭痛は要注意

強い頭痛の全てが片頭痛ではなく、命に係わる重篤な疾患が原因の頭痛もありますので、最後にまとめておきます。突然殴られたような激しい頭痛（雷鳴頭痛）、高熱に伴う頭痛、意識が悪くなる、けいれんを伴う頭痛、手足の麻痺や言葉が出にくいなど神経症状を伴う頭痛、そ

して何より嘔吐を伴う頭痛は注意が必要です。原因としてくも膜下出血や髄膜炎などを考える必要がありますので、このような頭痛の場合は救急車利用を含め、待つことなく脳神経内科を受診してください。



「食物アレルギー」とは（5）

小児科科長 高田 数馬 先生



● アナフィラキシーとは

アナフィラキシーを小学生に説明する時、私は「アレルギーのヤバイ奴」と説明しています。「何がヤバイ」のかを医学的に説明すると、①急性（急に起こる）、

②多臓器（皮膚だけでなく複数の臓器に同時に症状が出現する）、③致命的（一般的に呼吸または循環の症状があること）を満たすアレルギー反応となります。

● アナフィラキシーの頻度・年間死亡数

	2004年	2013年	2022年
食物アレルギー	329,423人(2.6%)	407,546人(4.5%)	526,705人(6.3%)
アナフィラキシー	18,323人(0.14%)	43,621人(0.48%)	51,881人(0.62%)

上の表は、2023年6月29の朝日新聞による報道ですが、全国の公立の小中高・特別支援学校の児童を対象とした調査では、食物アレルギーがある児童と、その中でアナフィラキシーを起こす児童の割合も年々増加傾向になっていることが示されています。

日本の人口は約1億2000万人ですが、1年間で食物によるアナフィラキシーで亡くなる方は、大体、1年間に0～5人位で推移しています。（これは小児も成人も合わせた人数です。また、死亡しなくても後遺症が残った事例がどれくらいあるのかは統計がありません）

● アナフィラキシーの症状

アナフィラキシーは、皮膚/粘膜・呼吸器・循環器・消化器・神経症状の5つに大別されます。最も有名なのは、皮膚症状/粘膜症状で、全身の発赤・じんましん・皮膚や喉のかゆみ等です。最も危険なのが呼吸器症状です。経験的には、止まらない咳から発症することが多いです。それ以外に呼吸苦・喘鳴・血中酸素濃度の低下・喉が締まる感じ、犬吠様咳嗽

（けんぱいようがいそう：オットセイの鳴き声のような咳のこと）等があります。循環器症状は、当初は脈が早くなるのですが、ついには脈がゆっくりになったり、血圧が下がったりします。消化器症状は、腹痛・下痢・嘔吐等です。神経症状は、興奮したり、落ち着かない様子になったり、意識がもうろうとしたり、けいれんしたりします。

● アナフィラキシーの種類

アナフィラキシーの主な原因は、食物・昆虫（ハチ毒等）・薬です。怖い話をすると、アナフィラキシーで死亡した事例において、死亡するまでの平均時間は、薬10分・昆虫20分・食品30分と言われています。一方、救急車が到着するまでの時間は、都市部で10～15分必要です。

例えば、CT検査で使用する造影剤でアナフィラキシーを起こした時や、山奥で送電線工事中にハチに刺されてアナフィラキシーになった場合は、ただちに治療開始しないと救命が間に合わないことになります。そのため、「アドレナリン」という薬物の自己投与が必須になります。

● アドレナリンとは

腎臓の上にある、三角形の「副腎」という臓器から産生されるホルモンのことです。日常生活でも、興奮や緊張した時に「アドレナリンが出る」という表現を聞いたことがありませんか？そのアドレナリンのことです。このアドレナリンというホルモンが体の中でどんな働きをしているかというところ、**「fight or flight」（闘争と逃避）**と呼ばれています。例えば、私達が熊に食べられそうになったとしましょう。私達が生き残るためには、運動能

力を最大化して逃げなければいけません。脈拍数を上げて、血圧を上げて、気管をしっかりと開いてたくさん息をして、瞳孔を開いて熊の動きを眼で追いややすくして、逃げるわけです。これって、上述したアナフィラキシーの症状の真逆ですよ。だから、アドレナリンを投与すると、アナフィラキシーの治療になるのです。

● アドレナリン製剤は2種類ある

これまでは、患者さんが自己治療をする場合、「エピペン」という、太腿に注射する筋注製剤しかありませんでした。ところが、2026年2月に、鼻にスプレーで投与する「ネフィー」という点鼻製剤が発売されました。効果は同等であり、当院でも処方できます。2026年4月16

日に厚生労働省が文部科学省に対して教職員の投与も問題ないという回答をしたため、学校現場でも使用できます。個人的には、注射することの痛みや恐怖を軽減するため、特別な理由がない限りは点鼻製剤に置き換えています。ご相談下さい。

連携医のご紹介

よしだ胃腸内科クリニック

院長 吉田 素康



診療科目 一般内科・胃腸内科・外科・乳腺外科
内視鏡内科

	月	火	水	木	金	土	日	祝
診療時間								
9:00～12:00	○	○	○	/	○	○	/	/
14:30～17:30	○	○	○	/	○	/	/	/

※乳腺科、巻き爪、健康診断、予防接種
アルゲン免疫療法をご希望の方はお電話
でご予約をお願いします。

休診日 木曜日・日曜日・祝日・土曜日の午後

連絡先 茨城県守谷市本町3304 TEL 0297-48-0007

よしだ胃腸内科クリニックは、2016年12月開院いたしました。常総線南守谷駅から8分の所ですが、わかりにくい場所にあります。

消化器一般・外科的な処置・胃カメラ・肛門疾患や便秘下痢等、漢方薬も取り入れ幅広く診察を行っています。乳腺疾患や乳がん検診での乳腺エコー検査も（予約制）を行っています。診察、検査結果につきましては、わかり

やすく説明し、各種ワクチン接種や生活習慣病についても、地域の皆様には安心して来院出来るように心がけています。

消化器疾患以外でも、JAとりで総合医療センターの各科の先生方には安心して紹介出来るため、大変感謝しております。今後ともよろしくお願いいたします。

新人のご紹介

リハビリテーション部



関 萌果さん
(作業療法士)

隅田川 瑠花さん
(理学療法士)

今年には理学療法士と作業療法士が一名ずつ就職してくれました。
理学療法士の隅田川さんは経験4年目のセラピストであり入職時から即戦力となり活躍してくれています。優しい笑顔で患者さんを癒す存在でありながらプライベートではダンスが得意というギャップの持ち主です。
作業療法士の関さんは、ピカピカの一年生です。持ち前の明るさと一生懸命さで、すでに患者様の心を捉えています。日々の仕事に励んでいて成長を感じさせてくれています。患者さんの「できる」に寄り添い、その人らしさへの探求を深めて頂ければと思います。

新人教育担当

第25回医療連携講演会・懇親会を開催

第25回医療連携講演会・懇親会を6月25日に開催し、近隣の連携医療機関から147名の皆様が出席されました。エントランスホールで開催した講演会では、当院の外科手術について副院長兼外科部長の円城寺恩医師が講演し、消化器内科部長の河村貴広医

師は消化器内科におけるがん治療について講演しました。また、新たに導入したがん放射線治療装置の特徴についても放射線部主任の梅原弘行技士が講演しました。3階の講堂で行われた懇親会では日頃の診療などについて情報交換が盛んに行われました。



医療連携講演会の様子



医療連携懇親会の様子

お薬ふくろう便

喘息とは、特定の物質の刺激に反応して気管支に炎症が起き、それに伴い気管支が狭くなって咳や喘鳴（ゼーゼーと気管支が鳴る状態）がおこる病気です。薬は主に気管支の炎症を抑える抗炎症薬や気管支を広げる気管支拡張薬を用います。他に抗アレルギー薬を用います。

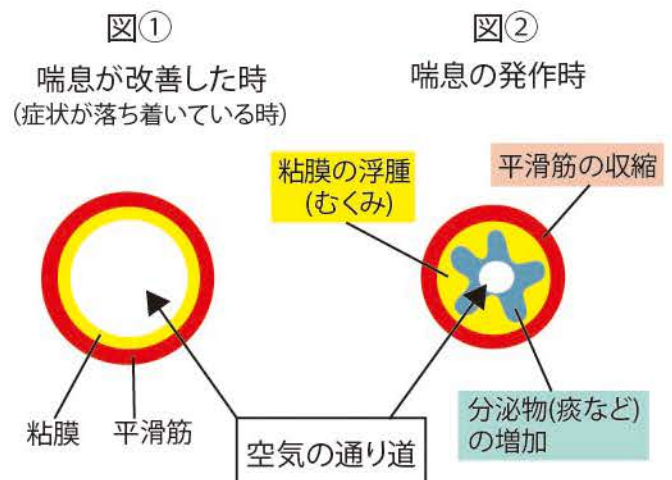


Q 発作などの症状がなくても薬の服用、使用は必要ですか？

A 必要です。喘息の発作が起きると、炎症により気管支の粘膜がむくみ、気管支のまわりの筋肉（平滑筋）が縮んで気管支の中が狭くなり、また痰などが増加してさらに狭くなります(図②)。薬を継続して服用、使用し、炎症を抑えることにより発作が起こりにくい状態(図①)になります。しかし、症状がなくなったからといって薬の服用、使用をやめしまうと再び悪化し、またすぐに発作が起きてしまいます。発作が起きにくい状態(図①)を常に維持するためにも自分の判断で薬をやめず、服用、使用を続けましょう。

Q 吸入ステロイドは本当に安全ですか？副作用はありますか？

A 吸入ステロイドは安全性の高いお薬です。正しく使うことで副作用の心配はほとんどありません。ただし、吸入した際、口の中に薬が残ることで声のかすれやカ



ンジダ症をひきおこす事があります。これらはうがいをすることで防げますので、吸入後必ずうがいをしましょう。

当院でお産した方からのメッセージ



✧ 主治医の先生をはじめ、出産当日の助産師さん、ほか携わっていただいた助産師さんから励ましの言葉や、出産中のお褒めの言葉をいただき安心して出産に望めました！無痛分娩も経験させていただき、本当に最高で平和なお産でした！ありがとうございました！



✧ 困ったときいつでも優しく相談に乗ってくださり、またどんな些細な質問でも笑顔で応答くださったので安心して過ごすことができました。

✧ はじめてのお産でしたが、皆様のご尽力のおかげで無事第一子を出産できました。出産時を振り返ると、夜間かつ長時間に渡ったお産の中で、皆様がとても丁寧に根気強くお声がけ・対処をしてくださったことを思い出します。おかげさまで、退院した今は家族3人で慌ただしくも幸せな日々を過ごしています。この度は本当にありがとうございました。



✧ 無痛分娩で陣痛の痛みを緩和させながらリラックスして出産に望むことができました。先生や助産師さんがお産の進み具合を確認しながら進めてくれたのがとても心強かったです。夕食も毎晩楽しみでした！もしまた出産する機会があれば無痛分娩を選びたいです。ありがとうございました。

✧ 丁寧な対応、サポートのおかげで安心して出産に臨めました。出産後も相談等聞いてくださったり、アドバイスをいただいたりととても助かりました。

✧ 母乳をあげるか、完ミにするか悩んでいた時、私も完ミで育ったし！と、明るく話してくださったり、産後うつで心が苦しかった時たくさん気にかけてくださって、対応してくださった。とても嬉しかった。可愛いと思えない。と話した時、みんな最初はそうだよ。など励ましてくださり嬉しかった。

✧ 先生方、助産師さん、スタッフの方々、みなさんとても親切で優しくしてくださり、本当に感謝しています。7日間の入院生活でしたが、ビックリする程あっという間に時間が過ぎていました。もう何日か入院していてもいいな…と思える程、私には居心地の良い病院でした。そして私を担当して下さった先生のおかげで、可愛い娘を授かる事が出来たと心底思っています。どうもありがとうございました。



✧ 出産から退院までの間、助産師さんはじめたくさんのスタッフさんにお世話になりました。無痛分娩の予定が自然分娩になり不安でしたが、助産師さんのおかげで乗り越えられました。とても素敵な職業だなと思いました。ありがとうございました。

頭痛専門外来のご案内

頭痛でお困りの患者さんが受診しやすい環境を作ることで気軽に受診していただき、診断の後に症状の程度・頻度を減らしたく専門外来を開設しました。当院は総合病院ですので、脳腫瘍など二次性頭痛の検索や、片頭痛に対する最新の抗体薬の導入などもできる環境となっています。

担当医師

片山 優希 医師（脳神経内科、頭痛専門医）

外来診察

毎週金曜日（14時～16時）、内科外来

受診方法

完全予約制、予約センターへお電話ください。

急ぎの受診の場合は専門外来を待たず、予約なしで内科・脳神経内科、新患外来・救急外来を受診してください。

問診票

問診票を事前に記入し持参して頂くことを推奨しています。

問診票は、当院ホームページの内科、頭痛専門外来（事前準備・問診票について）からダウンロード出来ます。



当院に初回受診の場合は、紹介状がないと選定療養費がかかる場合があります。

詳細はホームページ（内科、頭痛専門外来）をご覧ください。

祝日の一部を開院します

令和8年度も祝日の一部を開院します。全ての診療科で平日と同じ診療、検査を行う予定です。外来受診の際にご注意いただくようお願いいたします。

開院日 8月11日（火） 10月12日（月）



「JAとりで通信」のアンケートにご協力をお願いします

右のQRコードからアンケートを開きお答え頂くようお願いいたします。



今月の表紙

5名の日本神経学会専門医を有する県内屈指の脳神経内科です。他職種とも協力し、様々な神経疾患をもつ患者さんに最適な医療をお届けします。