



## 痛みのお話 『頭痛』 編

Q. 頭痛が起きた場合、市販の痛み止めを飲めば良いですか？

A. ひとくちに「頭痛」と言っても様々なタイプがあります。大きく分けると“命に関わる頭痛”と“そうでない頭痛”があるため、それぞれの頭痛に合った対処が必要です。

### ～頭痛のタイプに合った対処法～



#### ● 命に関わる頭痛 (ケガや病気が原因で起こる頭痛)

- ・ 頭を強くぶつけた後に起きた頭痛
- ・ 短時間で痛みがどんどん強くなり、その痛みが全くおさまらない頭痛
- ・ 突然の激しい頭痛
- ・ 意識がもうろうとなったり、発熱や手足のしびれ、けいれんを伴う頭痛

などが見られたら、すぐに病院へ行きましょう。

#### ● そうでない頭痛

→ 市販の痛み止めがきかない頭痛、寝込んでしまって学校へ行けないほどの頭痛

- ・ 群発頭痛: 決まった期間や時間帯におこり、目の奥がはげしく痛む頭痛。
- ・ 中等度～重度の片頭痛: 「ズキン、ズキン」と脈に合わせたはげしい痛み。動くとき痛みが増すだけでなく、光を非常にまぶしく感じたり、音にかなり敏感になったり、強い吐き気を伴ったりする頭痛。前兆として、目の前にチカチカと光が見えることもあります。

これらの頭痛に市販の痛み止めはほとんど効かないので、病院へ行きましょう。医療用の痛み止めを用います。

→ 市販の痛み止めで対処できる頭痛

- ・ 軽度の片頭痛: 中等度～重度ほどではないが、「ズキン、ズキン」と脈に合わせた痛みがあり、動くとき痛みが増す頭痛。
- ・ 緊張型頭痛: 肩こりなどからくる頭痛。



無理な姿勢で長時間過ごしていませんか？薬を飲まなくても済むように、普段から適度に体を動かして、首や肩の筋肉を中心にほぐしましょう。

市販の“痛み止め”の主な中身

#### 痛みを抑える成分

アセトアミノフェン、イソプロピルアンチピリン、エテンザミド、イブプロフェン、ロキソプロフェンナトリウム水和物



#### ① 胃が荒れるのを防ぐ成分

合成ヒドロタルサイト、合成ケイ酸アルミニウム、メタケイ酸アルミン酸マグネシウム

#### ② 眠気や疲労感をと、頭の重い感じをやわらげる成分

カフェイン水和物、無水カフェイン

#### ③ 不安や緊張を和らげる成分、眠くなりやすい成分

プロムフレリル尿素、アリルイソプロピルアセチル尿素

★ 市販の痛み止めは、痛みを抑える成分だけでなく、①～③などを組み合わせているものもあり、症状・体質に合わせて選ぶ必要があります。相談薬局などで薬剤師に相談して、あなたに合った薬を選んでみましょう。また、出張相談会でも薬剤師に相談することができます。

《 出張相談会 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
ドラッグレター、医薬品や健康などについて、質問・相談がある人は保健室まで！  
8月17日 11時45分～13時00分

作成・発行元 北陸大学薬学部 准教授 (学校薬剤師) 大柳賀津夫  
北陸大学薬学部薬学科5年生 喜友名侑舞・仲田里穂