

脳神経内科医が答える からだの不思議 #13

この頭痛、病院に行くべき？ — 危険な頭痛の見分け方 —

一次性 vs 二次性・雷鳴頭痛・SNNOOP10

医知創造ラボ 今村久司

脳神経内科専門医

こんな経験ありませんか？

● 「バットで殴られたような頭痛が突然きて、救急車を呼んだ」

● 「月に数回、目の奥がズキズキして光がまぶしくなる」

● 「毎日のように頭全体が締め付けられる感じがある」

● 「高熱と一緒に頭痛が来て、首が硬い気がした」

すべて「頭痛」でも、緊急度はまったく異なります

頭痛の2大分類 — 一次性 vs 二次性

項目	一次性頭痛	二次性頭痛（要注意）
定義	頭痛自体が疾患 (構造的異常なし)	他の病気が原因
頻度	全頭痛の約90%以上	全頭痛の約 10%未満
代表例	緊張型・片頭痛・群発頭痛	くも膜下出血・髄膜炎 脳腫瘍・高血圧性頭痛
命の危険	基本的になし	場合により生命に関わる
発症パターン	繰り返す・慢性・パターンあり	突然の発症・今まで経験なし

「人生最悪の頭痛」 — くも膜下出血のサイン

雷鳴頭痛（サンダークラップヘッドエイク）

雷が落ちたように突然（1秒以内）に始まる、人生最強の頭痛

今すぐ119番 — 以下のどれか1つでも当てはまれば

- 突然始まった「今まで生きてきた中で最もひどい頭痛」
- 頭痛と同時に意識を失いかけた・失った
- 頭痛と同時に首が硬くなった（項部硬直）
- 頭痛に加えて手足の麻痺・ろれつが回らない
- 頭痛と同時に高熱・意識の混濁

危険な頭痛のレッドフラッグ — SNNOO P10

国際頭痛学会が提唱。1つでも当てはまれば医療機関での精査が必要です

S

Systemic symptoms

全身症状：発熱・体重減少・悪性腫瘍の既往

N

Neuropathy / Neurodeficit

神経症状：麻痺・言語障害・視力障害・意識変容

N

New / different headache

新しい頭痛・いつもと違う頭痛

O

Onset thunderclap

突然発症：雷鳴頭痛・1分以内に最強になる

O

Older age (>50)

高齢発症：50歳以降に初めて起こった頭痛

P

Progressive

進行性：徐々に悪化している頭痛パターン

+4

追加サイン

体位変換で増悪 / 咳・いきみで誘発 / 免疫不全 / 妊娠・産褥期

救急車 vs 専門外来 — どちらに行くべきか

今すぐ119番（救急車）

- 今まで経験なし・突然始まった最強の頭痛
- 意識がおかしい・呼びかけに反応しない
- 手足の麻痺・顔の歪み・ろれつが回らない
- 高熱＋頭痛＋首が前に曲がらない
- けいれん発作を起こした

数日以内に専門外来（脳神経内科）

- いつもの頭痛と何か違う気がする
- 頭痛の頻度・強さが最近増してきた
- 市販薬を月に10日以上飲んでいる
- 50歳以降に初めて頭痛が出現した
- 日常生活・仕事に支障が出ている

代表的な一次性頭痛 — 3種類を押さえよう

緊張型頭痛

最も頻度が高い

- 頭全体の締め付け感・重い圧迫感
- 日本人の約30～40%が経験
- 市販鎮痛薬が有効（使い過ぎ注意）
- 長時間のPC・スマホ作業で増加

片頭痛

脳神経内科で最もよく診る

- 片側のズキンズキンする拍動性頭痛
- 吐き気・光過敏・音過敏を伴う
- 日本では約840万人（20～40代女性に多い）
- トリプタン系薬が特効薬

群発頭痛

最もつらい頭痛のひとつ

- 目の奥をえぐるような片側激痛
- 1～2時間続き数週間毎日同時刻に発作
- 涙・鼻水・まぶたの腫れを伴う
- トリプタン注射・酸素吸入が有効

「警告頭痛」を見逃さない — SAH発症の前兆

警告頭痛（sentinel headache）

くも膜下出血の約30～50%は、大出血の数日～数週間前に一過性の頭痛が起こる

「突然ひどい頭痛がして、数時間で治まった」 → この段階で受診すれば動脈瘤破裂を防げる場合がある

50歳以降の新規頭痛は特に注意

脳腫瘍・側頭動脈炎（巨細胞性動脈炎）など見逃せない疾患を念頭に。眼科・神経内科への早期受診を

薬物乱用頭痛（MOH）にも注意

市販鎮痛薬を月10日以上服用 → 慢性頭痛へ移行するリスク。脳神経内科への相談を

まとめ — Take Home Message

1 頭痛は「一次性（命に関わらない）」と「二次性（要注意）」に大別される

2 「突然始まった人生最悪の頭痛」はくも膜下出血の可能性 → 即119番

3 SNNOOP10のサインが1つでもあれば必ず医療機関で精査を

4 「いつもと何か違う」という感覚を大切に。その直感が命を救うことがある

5 片頭痛・緊張型は脳神経内科で管理できる。我慢せず相談を