

# 頭痛薬を飲むほど、 頭痛が増える？

“薬物乱用頭痛”の見分け方と抜け出し方 — 脳神経内科医が解説



# こんな経験はありませんか？

1



毎日のように  
頭痛薬を飲む

2



以前より  
効かなくなった

3



朝起きた時から  
痛い

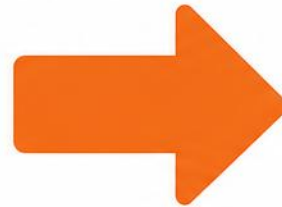
4



薬がないと  
不安になる

# それが『薬物乱用頭痛』

痛み止めの  
使いすぎ



新しい頭痛が  
生まれる



“乱用” = 依存・わざと、ではありません。  
痛いから飲む、の積み重ねで 誰にでも 起こります

あなたのせいではありません

約1~2%

世界の人たちにみられる、珍しくない頭痛

仕組みで起こり、正しく知れば“抜け出せる”頭痛です



# まず確かめようーセルフチェック

- 頭痛薬を“月に10日以上”飲む月がある
- それが“3か月以上”続いている
- 以前より薬が効かなくなってきた
- 朝起きた時から頭が痛いことが多い



市販薬でも  
起こります

# 飲みすぎの『境界線』

薬のタイプ	月の使用日数の目安
総合頭痛薬・片頭痛の薬	月 <b>10</b> 日以上
ふつうの鎮痛薬（単剤）	月 <b>15</b> 日以上

いずれも“3か月を超えて”続く場合

# なぜ薬で頭痛が増えるのか



# 「市販薬だから安全」は誤解



複合成分



カフェイン入り



総合頭痛薬の多くは複合タイプ。  
だから“月10日”で注意ラインに達します



よく効く薬ほど、飲む“日数”に気をつけて

# 抜け出す3ステップ

医師と一緒に、ひとりの我慢比べにしない

1 記録する



2 減らす・切り替える



3 予防薬を併用



# 1 まず記録する (頭痛ダイアリー)



頭痛の日と、  
薬を飲んだ日を  
“1か月”メモするだけ



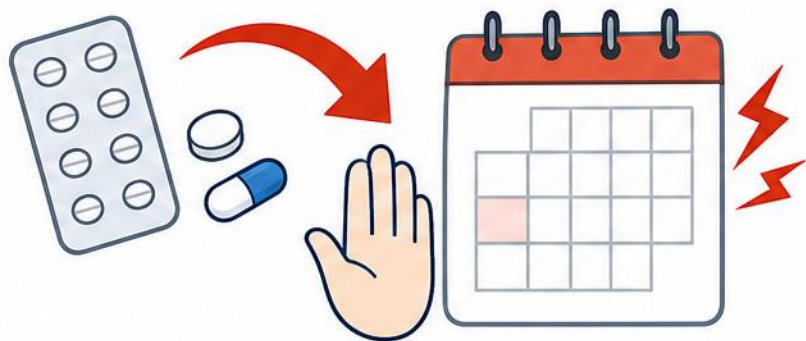
多くの方が  
『思ったより飲んでいた』  
と気づきます



→ 受診のときの、いちばんの資料になります

## ② 減らす・切り替える

✕ 自己流で急にやめる



→ リバウンド頭痛の危険

○ 医師と計画的に減らす



“やめるだけ”では不十分。だから計画的に

# ③ 予防薬を併用する

痛くなってから飲む薬



痛みを一時的にやわらげる



頭痛が  
“起きにくい状態”  
に整える薬

頭痛が起こる頻度や強さを減らす



痛みを繰り返す  
リスクを下げる



日常生活や仕事の質を  
取り戻しやすくなる



依存する薬ではありません。抜け出す助けになります

# 『やめたら悪化するのが怖い』へ



減らし始めの  
一時的な波



乗り越えられる

予防薬や“つなぎの治療”で和らげながら。

≧ ひとりでやらない ≦

# 受診の目安と、何科へ



“月10日以上・3か月以上”なら  
脳神経内科／頭痛外来へ



うつ・不安や、強い薬が多い人は  
専門的な管理が安心



突然の激しい頭痛・手足のまひ・ろれつが回らない →

**すぐ受診**

# まとめー 抜け出せる頭痛です

1



飲みすぎ自体が、新しい頭痛を生む

2



目安は“月10日/月15日・3か月”

3



記録・減らす/切り替え・  
予防薬を“医師と一緒に”



まずは1か月、記録から始めてみましょう