

産業保健スタッフが知っておくべき

頭痛の諸問題

労働衛生コンサルタント 小林 恒三郎

1

頭痛について

- ◆ 主に日本頭痛学会のガイドライン
「慢性頭痛診療ガイドライン2013」
を参考にお話しします。

2

産業衛生的な意義

推奨

産業医、脳ドック医は頭痛を有する労働者や健診者の頭痛医療に積極的に関与する。

グレード A

片頭痛により労働時間の減少や社会経済学的損失が起こることが報告されている¹⁾。職場調査における一次性頭痛の有病率は片頭痛 13.2% (男性 11.6%, 女性 26.6%), 反復性緊張型頭痛 29.15% (男性 27.6%, 女性 41.3%), 慢性緊張型頭痛 0.9% (男性 0.8%, 女性 1.3%)であった。多数の片頭痛罹患患者(84.3%)が仕事の能率を低下すること訴えていたが²⁾、医療機関への受診率は 23.7% と低かった²⁾。脳ドック受診者を対象にした研究では、片頭痛の有病率は 10.2% (男性 6.1%, 女性

1) Von Korff M, Stewart WF, Simon DJ, Lipton RB: Migraine and reduced work performance: a population-based diary study. *Neurology* 1998; 50(6): 1741-1745.

2) 五十嵐久佳, 坂井文彦: 職場における片頭痛の実態調査。厚生労働科学研究費補助金 こころの健康科学研究事業「慢性頭痛の診療ガイドライン作成に関する研究」平成 15 年度総括・分担研究報告書 2004: pp88-91.

3

慢性頭痛

- ◆ 断続的に頭痛が生じる状態が
1ヶ月以上継続する
- ◆ いわゆる「頭痛持ち」

4

頭痛の分類

- ◆ 一次性頭痛
- ◆ 二次性頭痛
 - ◆ さまざまな全身性疾患による頭痛

5

一次性頭痛

- ◆ 慢性頭痛と言われるものの大半
- ◆ 勤労者ではごくありふれた疾患
- ◆ 市販薬(OTC)が巷に溢れている

6

しかし市販薬で有効か？

- ◆ 一次性頭痛は何種類かの病態がある
- ◆ 正しい鑑別診断で適切な対応が必要
- ◆ 特に片頭痛については新しい知見が次々とあり、治療薬の選択肢が増えている

7

一次性頭痛

- ◆ 片頭痛
 - ◆ 有病率は8.4%、20~40歳女性が多い
- ◆ 緊張性頭痛
- ◆ 群発頭痛

8

頭痛の問診

- 発症は突然？
- 持続時間は？
- 頭痛の部位は？
- 頻度は？
- 拍動性(ズキンズキン)?
- 誘因は？
- どれくらい痛い？
- 随伴症状は？

9

片頭痛

- ◆ 発症は突然
- ◆ 持続時間は4～72時間
- ◆ 前駆症状を伴うものと
伴わないものがある
- ◆ 片側・拍動性頭痛
- ◆ 頻度は比較的少ない
(月に1～2回)
- ◆ 発作中は嘔気あるいは過敏症が多い

10

誘発・増悪因子

- ◆ 精神的因子：精神的緊張、ストレス、疲労、睡眠(過多あるいは不足)
- ◆ 内因性：月経周期
- ◆ 環境因子：天候の変化、温度差、旅行、臭い

11

群発頭痛

- ◆ 極めて強い片側性の眼窩周囲あるいは側頭部の頭痛
- ◆ 流涙、鼻汁、目の充血などを伴う
- ◆ 1日に何度も繰り返す
- ◆ 有病率は偏頭痛よりも低い
- ◆ 20～40代の男性に多い

12

緊張性頭痛

- ◆ 発症時間が曖昧
- ◆ 数日に及ぶ場合がある
- ◆ それほど活動に影響はない
- ◆ 頭部のどこかに圧痛点がある事が多い
- ◆ 頻度は多く、連日の場合もある
- ◆ 一次性頭痛の中で一番多い
- ◆ 両側性で非拍動性

13

職場で多い緊張性頭痛

- ◆ VDT障害
 - ◆ パソコンでの入力業務など
- ◆ 作業環境管理
 - ◆ パソコンディスプレイの位置は適切か？
- ◆ 作業管理
 - ◆ 作業の時間管理
- ◆ 衛生管理
 - ◆ 視力の測定

14

職場での頭痛実態

演者の職場での調査

- ◆ 女性の半数以上が頭痛薬を常備
- ◆ 男性の約3割、女性の約6割が頭痛持ち
- ◆ 女性で頭痛のある人の6割近くが片頭痛
(男性では3割程度)
- ◆ その他の頭痛(多くは緊張性頭痛と考えられる)
 - ◆ 男性頭痛の7割、女性頭痛の4割

15

職場での慢性頭痛の問題

- ◆ 作業効率の悪化
- ◆ 薬物依存の問題
- ◆ うつ病が背景に存在したり
結果としてうつ病が発症したり

16

頭痛の対策

- ◆ 専門医(神経内科)での確定診断
- ◆ 適切な頭痛薬や生活指導
- ◆ 特に筋緊張性頭痛では職場での作業管理が重要

17

二次性頭痛

- ◆ 一般的には今まで経験したことのないような頭痛であり、特に重大な疾病の前兆の場合もある
- ◆ 知識として職場の人に知らしめること

18

二次性頭痛を疑う

- ◆ 今まで経験したことのない頭痛
- ◆ 神経脱落症状を伴う頭痛
- ◆ いつもと様子の異なる頭痛
- ◆ 癌や免疫不全の病態を有する者の頭痛
- ◆ 頻度と程度が増してゆく頭痛
- ◆ 精神症状を有する者の頭痛
- ◆ 50歳以上に初めて出現した頭痛
- ◆ 発熱・頸部強直をともなう頭痛
- ◆ 突然の頭痛(雷鳴性頭痛)

19

特に危険な頭痛

- ◆ 雷鳴性頭痛
 - ◆ くも膜下出血症例の約2割に前駆の症状
- ◆ 麻痺や感覚障害を伴う頭痛
 - ◆ 脳出血、あるいはまれに脳梗塞
- ◆ 発熱を伴う頭痛
 - ◆ 髄膜炎
- ◆ 進行する頭痛
 - ◆ 脳腫瘍など

20