



頭痛を問う

臨床 § 症候

峯 尚志

曹操と華陀



後漢、三国志の時代、魏の曹操は発作的におこる激しい頭痛に悩んでいた。袁紹との戦いのさなか、頭痛に倒れた曹操は、華陀の鍼治療で快癒し、華陀を軍医として抱え込んだ、しかし、華陀は妻の病気を理由に帰郷、怒った曹操は華陀を牢獄に入れ、それでも言うことを聞かない華陀を処刑してしまった。その後も曹操の頭痛を治せる医師は華陀しかおらず、持病の頭痛に苦しみながら66歳で他界した。

国際頭痛分類第3版

『第一部』

一次性頭痛

1. 片頭痛
2. 緊張性頭痛
3. 三叉神経・自律神経頭痛
4. その他の一次性頭痛

『第二部』

二次性頭痛

1. 頭部外傷・障害による頭痛
2. 頭頸部血管障害による頭痛
3. 非血管性頭蓋内病変による頭痛
4. 物質またはその離脱による頭痛
5. 感染症による頭痛
6. ホメオスターシス障害による頭痛
7. 頭蓋骨、頸、眼、耳、鼻、副鼻腔、歯、口、あるいはその他の顔面・頸部の構成組織の障害による頭または顔面痛
8. 精神疾患による頭痛

『第三部』

有痛性脳神経ニューロパチー 他の顔面痛およびその他の頭痛

1. 脳神経の有痛性病変およびその他の顔面痛
2. その他の頭痛性疾患

片頭痛

芥川龍之介『歯車』

前兆：閃輝暗点

『僕の視野のうちに妙なものを見つけ出した。妙なものを？—と云ふのは絶えずまはつてゐる半透明の歯車だつた。僕はかう云ふ経験を前にも何度か持ち合せてゐた。歯車は次第に数を殖（ふ）やし、半ば僕の視野を塞（ふさ）いでしまふ、が、それも長いことではない、暫らくの後には消え失（う）せる代りに今度は頭痛を感じはじめる、—それはいつも同じことだつた。』



当院の患者さんが描いた閃輝暗点

片頭痛の診断 前兆なし

1.1 前兆のない片頭痛（Migraine without aura）の診断基準：

- A． B ～ D を満たす頭痛発作が 5 回以上ある
- B． 頭痛の持続時間は 4 ～ 72 時間（未治療もしくは治療が無効の場合）
- C． 頭痛は以下の特徴の少なくとも 2 項目を満たす
 1. 片側性
 2. 拍動性
 3. 中等度～重度の頭痛
 4. 日常的な動作（歩行や階段昇降などの）により頭痛が増悪する，あるいは頭痛のために日常的な動作を避ける
- D． 頭痛発作中に少なくとも以下の 1 項目を満たす
 1. 悪心または嘔吐（あるいはその両方）
 2. 光過敏および音過敏
- E． その他の疾患によらない

片頭痛の診断 前兆あり

1.2.1 典型的な前兆に片頭痛を伴うもの（ Typical aura with migraine headache ）

- A． B ～ D を満たす頭痛発作が 2 回以上ある
- B． 少なくとも以下の 1 項目を満たす前兆があるが、運動麻痺（脱力）は伴わない
 - 1． 陽性徴候（例えばきらきらした光・点・線）および・または陰性徴候（視覚消失）を含む完全可逆性の視覚症状
 - 2． 陽性徴候（チクチク感）および・または陰性徴候（感覚鈍麻）を含む完全可逆性の感覚症状
 - 3． 完全可逆性の失語性言語障害
- C． 少なくとも以下の 2 項目を満たす
 - 1． 同名性の視覚症状 または片側性の感覚症状（あるいはその両方）
 - 2． 少なくとも 1 つの前兆は 5 分以上かけて徐々に進展するかおよび・または異なが引き続き 5 分以上かけて進展する
 - 3． それぞれの前兆の持続時間は 5 分以上 60 分以内
- D． 1． 1 「前兆のない片頭痛」の診断基準 B ～ D を満たす頭痛が、前兆の出現中もしくは前兆後 60 分以内に生じる
- E． その他の疾患によらない

片頭痛のチェックリスト

『5点以上は片頭痛』

薬を服用しないと4時間～3日間頭痛が続く	1点
家族に頭痛持ちがいる	2点
頭痛の時は静かにしていきたい寝込むほど痛い	3点
吐き気や、嘔吐を伴うことがある	2点
頭痛の1時間前に視界にジグザグが現れて徐々に広がる	5点
頭を下にしていたり、階段の上り下り、歩くだけでも痛みが悪化する（動くと痛い）	4点
コーヒーを飲むと少し落ち着く	1点
アルコール（特に赤ワイン）を飲むと必ず痛くなる	2点
雨や台風が予測できる	2点
お腹がすくと痛くなる	1点

片頭痛と緊張性頭痛の鑑別

- 片頭痛は拍動性疼痛、緊張性頭痛は締め付けるように痛い
- 片頭痛は「ズキズキ痛む」ではなく、「ズキン、ズキン」と痛む
- 身体を動かすとひどくなる（動作過敏）
- 片頭痛とは「脳と血管の感作」であり頭蓋内の痛覚過敏がある
- 緊張型頭痛は、むしろ「身体を動かすと楽になる」
- ジャンプ、頭を振る、階段昇降、深々としたお辞儀で頭痛が誘発・悪化するのが片頭痛

片頭痛と緊張性頭痛の境界

緊張型頭痛を併発する片頭痛患者も多い

- 片頭痛のみ
- 緊張型頭痛→片頭痛→緊張型頭痛
- 緊張型頭痛のみ
- 緊張型頭痛→片頭痛

片頭痛素因のないものは、生涯にわたり緊張型頭痛のみを経験し、インフルエンザ、副鼻腔炎、二日酔いの時のみに片頭痛用の頭痛を呈する

片頭痛の発生機序

三叉神経－血管説

天候、睡眠、体内ホルモンの変動、ストレスなど心身のリズムの崩れが、求心性神経繊維によって脳の視床下部に伝わり、視床下部からの刺激によって中脳からセロトニンが大量に放出され、やがて**脳内のセロトニンが枯渇**。

セロトニンは知覚神経である三叉神経をコントロールし、**セロトニンが減少すると、三叉神経が興奮して脳血管に向けてCGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）を放出し**、脳血管を拡張させて脳血管周囲に炎症を引き起こし偏頭痛をおこす。

片頭痛治療薬

トリプタン製剤と抗CGRP抗体

- **脳の血管だけに作用し、セロトニンに構造が類似しているトリプタンが発見され、偏頭痛の治療にひろく使用されている。**
- さらに三叉神経から放出されたCGRPをブロックする抗CGRP抗体の注射薬が開発され、使用されている
- 慢性片頭痛の予防薬としてGradeAに位置づけられている
- 有効率に関してもやや有効以上が77%という報告がある。
- また薬剤依存性頭痛に対しても約半数で有効とのデータがある。

セロトニンの分布

脳内セロトニンは身体のリズム、精神の安定や睡眠に深く拘わる神経伝達物質。セロトニンは腸に90%、血液中に5%、脳に5%あると言われている。気分の安定や睡眠に影響を与えるのは主に脳内に存在するセロトニンでそれ以外の場所に存在するセロトニンとは役割が異なる。

脳内セロトニンは脳幹の縫線核に多く存在する。

セロトニン繊維は視床下部、大脳辺縁系、大脳皮質に投射し、セロトニンを放出して、各種の生理機能に影響を与えている。セロトニンはアミノ酸のトリプトファンから合成されるためトリプトファンを含む、食品を取ると良い。

トリプトファンは豆腐、納豆、味噌、醤油などの大豆製品、チーズやヨーグルト、バナナに多く含まれる。

腸のセロトニンは、腸の蠕動運動を促進する。

セロトニンの分泌と作用

1 大脳皮質への作用：最適な覚醒をもたらす

睡眠中はセロトニンの分泌が抑制されるが、朝が近づくにつれ徐々に放出される。光が網膜に入るとセロトニンの分泌が活性化し、血圧、心拍、呼吸は活動的になり目が覚めて活動的になる。

2 大脳辺縁系への作用：心のバランスを保つ

集中力の低下やイライラなどネガティブな気分を解消し、心のバランスを保ち精神的な安定を促進するため「幸せホルモン」と呼ばれる。

3 自律神経の働きを整える

セロトニンは交感神経と副交感神経のバランスを整える。

セロトニンは朝から夕方まで分泌され、夜になるとメラトニンが分泌され入眠を即す。

4 痛みを和らげる

セロトニンは大脳皮質に痛みを伝達する痛覚伝導路を抑制するので脳内でセロトニンが分泌されている間は、痛みが緩和される。逆に不足して抑制できないと痛みの感覚が増す。

5 姿勢がよくなる

セロトニンは運動神経を刺激するため、立位を保つ抗重力筋と呼ばれる部分の緊張が高まり、姿勢がよくなり、表情にもハリが生まれる。

片頭痛の漢方

呉茱萸湯

組成) 呉茱萸 人参 大棗 生姜
効能) 暖肝散寒、温中降逆、補虚
主治)

- 胃寒
食べると吐き気がする、嘔吐、上腹部の痞え、
胃部膨満、胃痛
口渇なし、舌は淡、舌苔は白滑、脈弦緩
- 寒邪犯胃
頻回の嘔吐、軽度の下痢、手足が冷える。煩
燥、脈は微細など
- 肝寒反胃
乾嘔、吞酸、つばや涎が多い。頭頂～側頭部の
頭痛、舌苔白滑、脈弦緩

呉茱萸湯の傷寒論条文

- 陽明病編
穀を食して嘔せんと欲するは陽明に属するなり
(胃寒)
- 少陰病編
少陰病、吐利し、手足逆冷し、煩燥死せんと欲
するもの
(寒邪犯胃)
- 厥陰病篇
乾嘔し、涎沫を吐し、頭痛むもの
(肝寒犯胃)

呉茱萸

基原) ミカン科のニセグシュユ、ホンゴシュユの
未成熟果実

性味) 辛、苦、熱 小毒

帰経) 肝、腎、脾、胃

化学) 芳香成分ocimene、アルカロイドの
evodiamine,rutaecarpineなど、精油
limonin,higenamineなど

薬能) 暖肝、散寒止痛

肝胃虚寒の濁陰上逆による厥陰頭痛(頭頂～側頭
部)

悪心嘔吐、涎や薄い唾液が多い、肝寒犯胃の上腹
部痛

寒滯肝脈による四肢、鼠径部～大腿内側の冷え痛
み

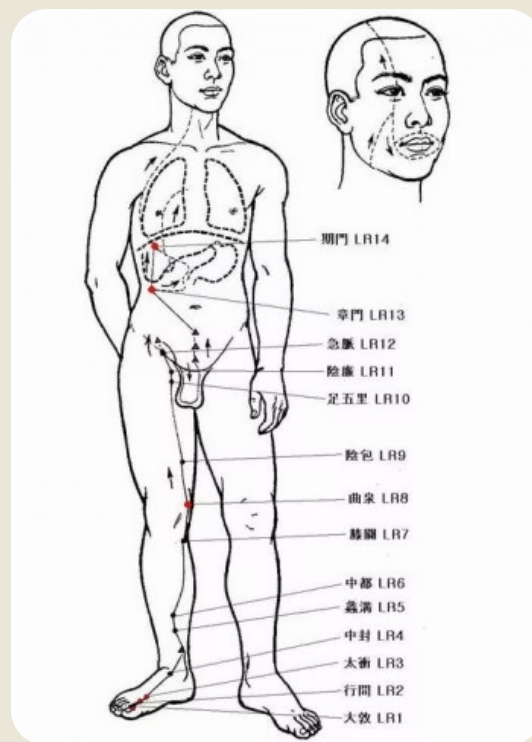
- 下気止嘔
胃寒の嘔気、嘔吐、唾液過多

呉茱萸は厥陰肝経の主薬で疏肝下気し、温中して
肝胃を和し脾腎の陽虚を治す

黄連とともに用いると肝火犯胃の嘔吐、心下部
痛、下痢に効果を示す。交泰丸

厥陰肝経と陽明胃経

頭頂部/顔の前面、側面/鼠径部



五苓散

桂枝、朮、茯苓、沢瀉、猪苓

組成：猪苓9、沢瀉15、朮9、茯苓9、桂枝6

効能：利水滲湿、通陽化氣

主治：

- 蓄水証（外有表証、内停水湿→感染性胃腸炎）
脈浮、頭痛、発熱、口渴が強く、水分を欲するあるいは水を飲むとすぐに吐く、尿量減少、舌苔白。
- 霍乱
突然の嘔吐下痢、尿量減少
- 水湿内停
浮腫或いは、下痢で尿量減少を伴う
- 痰飲
臍下の動悸、水様物の嘔吐、めまいなど

頭痛に五苓散を使うのは近世に入ってから

- 「五苓散はひどい頭痛に効く」
村井大年口訣抄,村井琴山（1733-1815）
- 1950年代に、そのノートを古書店で見つけた大塚敬節は、この記載をヒントに、難治の三叉神経痛の患者にこの処方を使ったところ、劇的な効果を収めた。
大塚敬節：頑固な三叉神経痛に五苓散 東洋医学1（4）1950
- 1998年、五苓散が有効である頭痛の一部は気圧の低下に伴って発症する。
灰本元・他：慢性頭痛の臨床疫学研究と移動性低気圧に関する考察（五苓散有効例と無効例の症例対照研究）ΦUTO 1（3）：4-9, 1998

五苓散はアクアポリンを介した水分代謝調節作用を持つ

AQP1～5アイソフォーム

AQPアイソフォーム	欠損マウス表現型	機能調節の応用性
AQP1	尿量増加 腫瘍血管形成低下	利尿薬（阻害）
AQP2	尿量増加	利尿薬（阻害）
AQP3	尿量増加 皮膚乾燥	利尿薬（阻害） 保湿薬、創傷治癒促進薬（活性化）
AQP4	脳浮腫形成抑制	抗脳浮腫薬（阻害）
AQP5	唾液分泌低下 汗分泌低下 気道分泌低下 肺胞一血管間水透過性低下	口渇治療薬（活性化） 制汗薬（阻害） 鼻汁抑制薬（阻害）鎮咳薬（活性化） 肺水腫の治療、予防（活性化）

AQP阻害は蒼朮と猪苓の2つが非常に強い役割を果たす

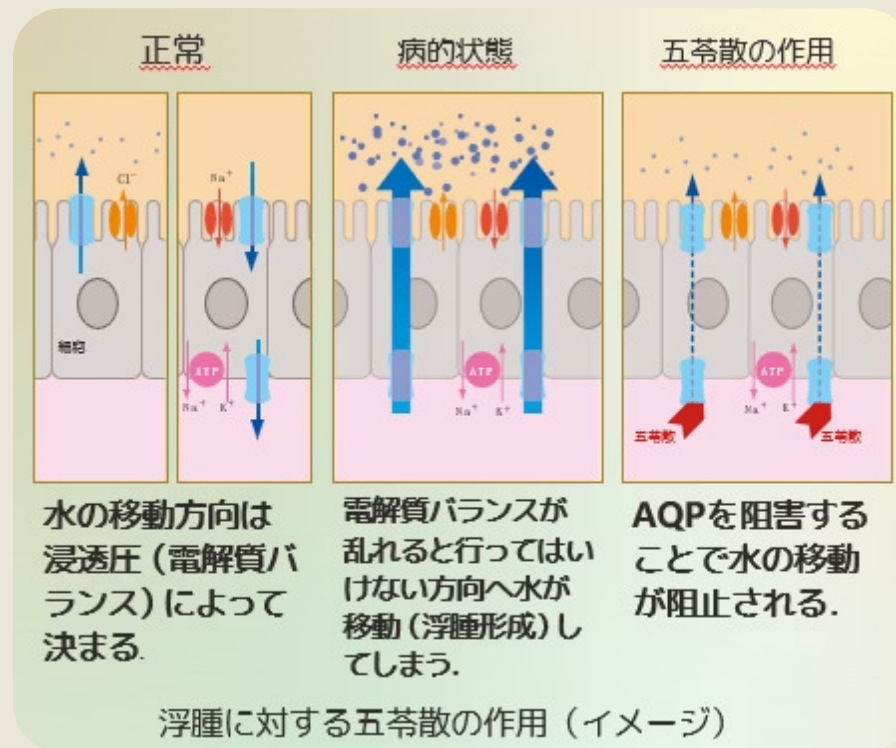
アクアポリンの働き

水分調節作用

AQPは水分子を選択的に透過させ、細胞膜の水透過性を促進する水チャンネル。

五苓散はこの AQPを阻害 することにより、浸透圧バランスが崩れたときに生じる異常な水の移動を抑制することで水分代謝を調節する。

五苓散は主にアクアポリンの抑制を通して全身の水分代謝を調節する



アクアポリンの抗炎症作用

- AQP3,4,5はMAPキナーゼ経路において、ERK（細胞外シグナル調節キナーゼ）のリン酸化を亢進させ炎症を増強させる。そのため、AQP3,4,5が存在する腎臓、脳、消化管、内耳などでは炎症反応が著しく強まる。
- 五苓散はERKのリン酸化を抑制することでサイトカインの過剰産生を抑制し、抗炎症作用を示す。
- 浮腫は炎症反応の亢進の結果として生じることが多く、組織に炎症が起きると血管透過性が亢進して浸透圧バランスが崩れて浮腫が生じることが多い。五苓散が脳浮腫に効果があるのは、脳のAQP3,4,5を介した抗炎症作用も関与する。

群発頭痛

屈強な男性がのたうち回る最強の頭痛

群発頭痛は眼周囲～前頭部、側頭部にかけての激しい頭痛が数週から数ヵ月の期間群発することが特徴。

夜間、睡眠中に頭痛発作がおこりやすく、頭痛発作時に眼の充血や流涙、鼻汁や鼻閉、縮瞳と眼瞼下垂（まぶたが下がること）などの症状を伴うことが多いことも特徴。

また、頭痛発作中は落ち着かず興奮したような状態になる方が多く、動けなくなる片頭痛とは対照的。

群発頭痛は、頭痛発作が群発することが頭痛名の由来だが、現在では頭痛の性状と随伴症状に主眼がおかれていて、1年以上頭痛発作を繰り返すものを慢性群発頭痛といいます。群発頭痛は20～30才代に多く約85%は男性とされていましたが、最近の調査では男女差が縮小してきて女性の群発頭痛も稀ではありません。

群発頭痛の症状

- 夜中であれ、何であれ、突然に起こる頭痛
- ハンマーで連打されている感じ、片目の奥がえぐられるような痛さ
- 歯髄を麻酔なしで削られているような痛み
- 痛い方の目から、涙、鼻水が流れる、鼻はつまる
- のたうち回る
- 頭を壁に打ち付けて、暴れたいくなる
- だいこんおろしで頭を削りたい、五寸釘を打ち付けたい
- どんな鎮痛薬も効かない、金槌でたたくと多少気が紛れる
- ただし、数時間以内には頭痛が消える
- このような頭痛が数ヶ月続く。
- 男性に多く、男女比は5：1 好発年齢は20から40代、60才までには寛解する
- 経年により寛解期も長くなり、頭痛も軽くなるが、女性では90才でも発症する。

群発頭痛の診断基準

(国際頭痛分類第3版)

A. B～D を満たす発作が5 回以上ある

B. 重度～きわめて重度の一側の痛みが眼窩部、眼窩上部または側頭部のいずれか1つ以上の部位に、15～180 分間持続する

C. 以下の1 項目以上を認める

①頭痛と同側に少なくとも以下の症状あるいは徴候の1項目を伴う

a) 結膜充血または流涙（あるいはその両方）

b) 鼻閉または鼻漏（あるいはその両方）

c) 眼瞼浮腫

d) 前頭部および顔面の発汗

e) 縮瞳または眼瞼下垂（あるいはその両方）

②落ち着きのない、あるいは興奮した様子

D. 発作の頻度は1回/2日～8回/日である

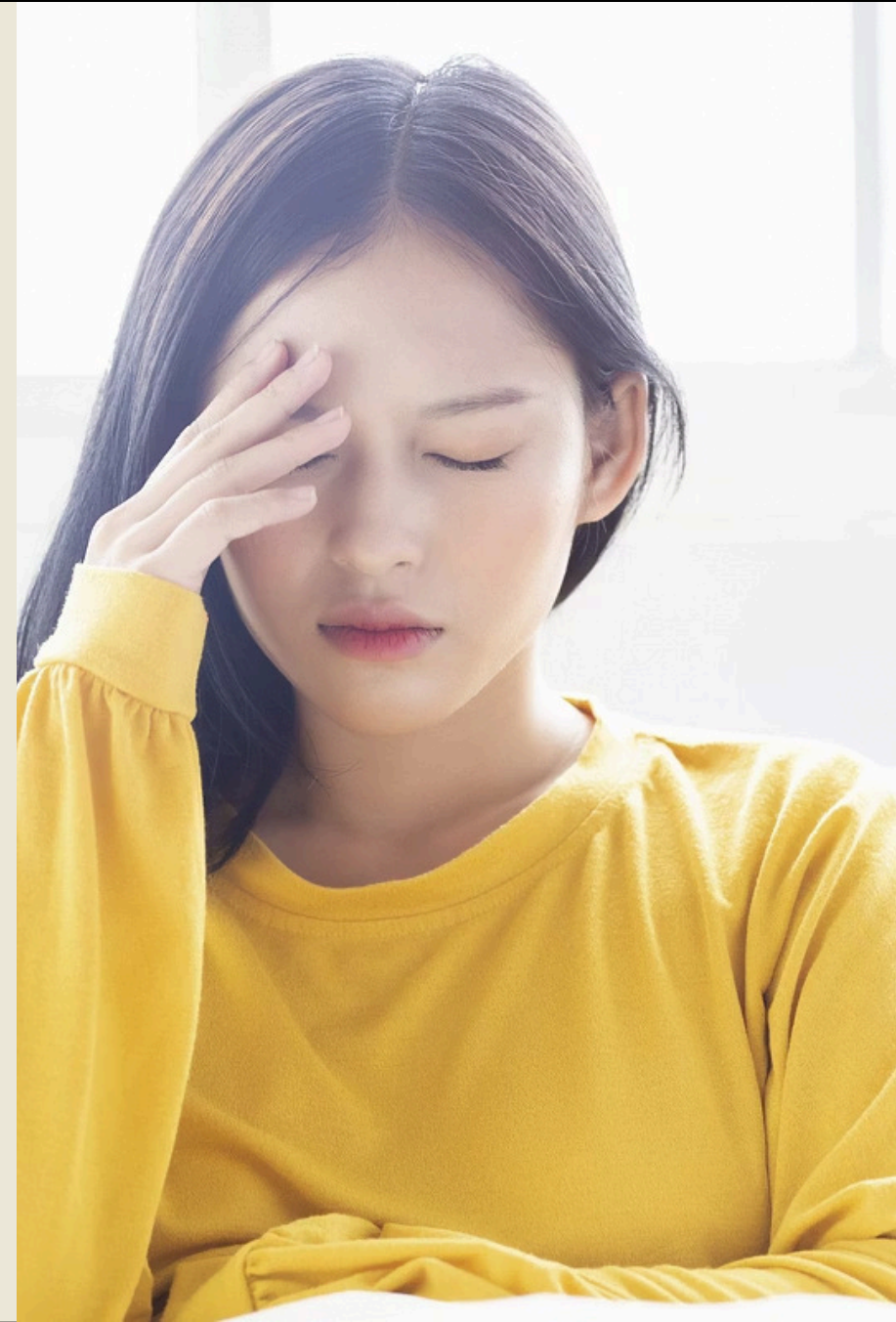
E. ほかに最適なICHD-3の診断がない

群発頭痛の治療と予防

- 「禁酒」群発頭痛はアルコールに過敏
- 予防はベラパミル（ワソラン）かステロイド
- CGRP遊離を抑制されている。
- ワソラン1T（40mg）を6T（240mg）分3
- 便秘になりやすいので酸化マグネシウムを併用
- バルブロ酸（デパケン）600mg～2000mg内服
- プレドニゾロン40～60mgあるいはデキサメタゾン8mg内服
- ミグシス、テラナスはエビデンス少ない

発作時は

- スマトリプタン（イミグラン）3mgを皮下注
- あるいは一回20mgを点鼻
- 100%酸素吸入 フェイスマスクで7～10リットルを15分間吸入



龍胆瀉肝湯（一貫堂）

当帰、芍薬、川芎、地黄、黄連、黄芩、黄柏、山梔子、連翹、薄荷、木通、浜防風、車前子、甘草、竜胆、沢瀉

効能）清利湿熱、解毒、養血

主治）肝胆湿熱の遷延

温清飲に清利湿熱の竜胆草、沢瀉、木通、車前子と祛風の薄荷、防風、車前子、木通、沢瀉、竜胆草を加えたもの。

下焦湿熱に生じる慢性の膀胱炎、尿道炎、副睾丸炎、月経異常、帯下、膣炎などに適応する。

竜胆

基原）リンドウ科のリンドウの地下部

性味）苦、寒

帰経）肝、胆、膀胱

薬能）清熱燥湿、瀉肝降火

竜胆は大苦大寒で沈降し、清熱燥湿、瀉肝降火に働き、主に肝胆実火を清瀉し、下焦の湿熱を除く、それ故、肝胆実火上逆の目赤頭暈、耳腫耳聾、口苦脇痛、咽喉腫痛、急驚抽搐、湿熱黄疸、湿熱創毒、下焦湿熱の陰囊湿腫、陰痒帯下などに有効である。

竜胆は強い抗炎症作用を持ち、特に神経周囲にこびりついた炎症を鎮める作用があると考えている。それ故、神経周囲の慢性炎症性疾患に多用している。

緊張性頭痛

現代人に多い

現代人はVDT労働が増え、眼精疲労、肩こりからの緊張性頭痛が増えている。

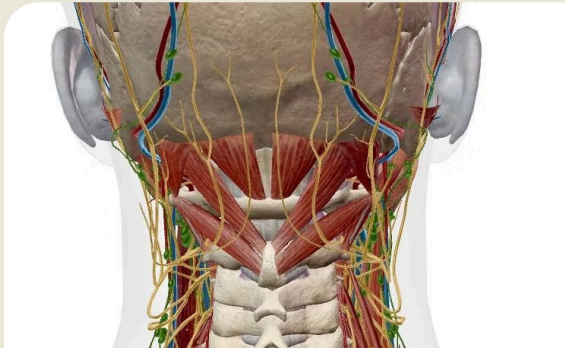
1. 骨の使いかた
2. 筋肉の使いかた
3. 臓器の使い方
4. 脳とこころの使い方

何故凝るのか

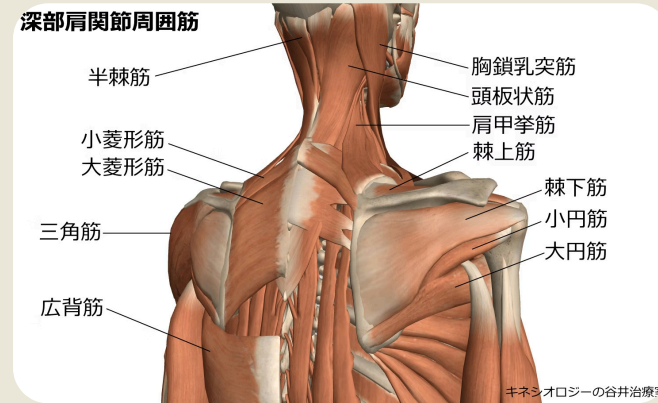
凝りは身体の使い方から生じる

筋肉の使い方

- 特定の筋肉だけがアンバランスに使われている
- VDT障害
- 胸鎖乳突筋や僧帽筋の酷使



- 小後頭筋
- 大後頭直筋
- 下頭斜筋
- 目の疲れと直結



胸鎖乳突筋の緊張を解く

- 頸長筋を意識して顎を引く



マスク頭痛

- マスク内の温度が上がり、深い呼吸となって呼気温があがり口腔周囲の血管が拡張し片頭痛の引き金となる。
- 吐いた息が拡散されずそのまま吸うので血中の二酸化炭素濃度が上がり、血管が拡張して片頭痛の引き金となる。
- 耳掛けによって側頭筋（こめかみ）、咬筋（あご）、胸鎖乳突筋（首）に凝りが生じ、緊張性頭痛の原因となる。
- またマスクをすることで表情をつくる必要がなくなり、表情筋を使わないことによる凝りも胸鎖乳突筋の負担となる。
- 時々、マスクを外して換気をしてあげること、屋外ではなるべくマスクをしないことが重要

凝りの場所

- 縦方向の凝り
- 頸椎症などではとりわけ縦方向の凝りが多く、葛根湯の加減が多用される
- 側頸部のこり
VDT労働ではさらに頸が前傾し胸鎖乳突筋の凝りが顕著になる。
- 横方向の凝り
脂肪肝やストレスなど胸脇苦満が生じる

縦方向、太陽膀胱経の凝り

- 頸椎症などではとりわけ縦方向の凝りが多く、葛根湯の加減が多用される
- 葛根湯
桂枝、芍薬、甘草、生姜、大棗、葛根、麻黄
- 葛根加朮附湯
葛根湯加朮、附子

胸鎖乳突筋、胆経の凝り

- VDT労働、スマホによる眼精疲労、頸の前傾により胸鎖乳突筋の凝りが生じる。
- 同時に肩関節の内旋、胸椎の後弯が生じる
葛根湯、桂枝加葛根湯
- 眼精疲労も増悪因子となる
苓桂朮甘湯
- この姿勢はストレスから身を守ろうとする防御姿勢あることから柴胡剤の適応であることも多い。
柴胡桂枝湯、柴胡桂枝乾姜湯、抑肝散、四逆散
- また頸椎横突起の関節のつまりや炎症を伴うことも多い。
治打撲一方
川芎、樸楸(又は桜皮)、川骨、桂皮、甘草、丁子、大黄

臓器の使い方による凝り

脾虚による凝り

- 脾虚によって清陽が昇らず頭痛をおこす
- 心下痞硬のある場合前方の横隔膜の運動が制限され、横隔神経を介して肩井を中心とした凝りが生じる
- 香砂六君子湯
香附子、縮砂、人参、半夏、白朮、茯苓、甘草、生姜、大棗
- 桂枝人参湯
桂枝、人参、甘草、乾姜、白朮

飲み過ぎ食べ過ぎによる凝り

食べ過ぎ、飲み過ぎによって胃や肝臓、脾臓に負担がかかり、に横隔神経を介した凝りが生じる

- 平胃散、胃苓湯
- 大柴胡湯
- 茵陳蒿湯、茵陳五苓散

ストレスやこころの使い方によるこり

肩井を中心とした横の凝り

- ストレスによる胸脇苦満、脾虚や胃炎による心下痞硬が有る場合、横隔膜の働きが制限され、横隔神経を通して肩井を中心とする肩の横方向の凝りが生じる。
- 四逆散
柴胡、芍薬、枳実、甘草
- 柴胡桂枝湯
柴胡、黄芩、半夏、人参、甘草、生姜、大枣、桂枝、芍薬
- 抑肝散加陳皮半夏
当帰3、釣藤鈎、川芎、白朮、茯苓、柴胡、甘草、陳皮、半夏

二次性頭痛と五苓散

- 慢性硬膜下血腫に伴う頭痛
- 脳浮腫による頭痛
- 低髄圧症候群による頭痛

慢性硬膜下血腫

五苓散はアクアポリン4に作用し血腫への体液の流入を阻害して血腫の発生と再発を防ぐ

さらに五苓散は血管内皮細胞のAQP1の発現を抑制することで
障害時の血管内皮の遊走を阻止する

再発時の慢性硬膜下血腫では血管内皮遊走因子が多量に発現しているが、五苓散は血管内皮の遊走活性を顕著に抑制する。
血管内皮細胞にはAQP1が発現しており、五苓散は血管内皮細胞のAQP1の発現を抑制することで血管新生を妨げる。

慢性硬膜下血腫以外の脳神経領域の五苓散の有効例

五苓散による脳浮腫の軽減

- 五苓散とマンガンはAQP4を強く遮断する。
- AQP4欠損マウスでは脳浮腫の形成が抑制されとの報告があり、五苓散は脳浮腫の形成を抑制する可能性がある。
- 水中毒モデルマウスにおいても、五苓散は脳浮腫を予防し、生存率を著明に改善した。
- また五苓散は腎においてAQP3の発現を抑制するので、利尿作用を介して浮腫を予防する。
- 慢性硬膜下血腫ではアストロサイトのAQP4が顕著に発現しており、AQP4によるサイトカインの産生亢進も悪化の原因となるが五苓散はそれも抑制する

くも膜下出血後の五苓散投与

- 31才、男性、ヘビースモーカー、くも膜下出血、呼吸不全、痛みに対する反応なし、血管造影で前交通動脈に動脈瘤、右側前頭部に大量の出血有り、手術適応外と判断するも、家族の希望で動脈瘤を塞栓し、五苓散投与、**半年後前頭葉の出血がきれいになくなり、術後の脳血管攣縮も予防できた。現在完全に社会復帰、残業もこなしている。**通常脳血管攣縮による血管内脱水対しては、水分をどんどん入れて昇圧するが、脳浮腫、心不全、肺水腫などの危険が高まり、相反する治療の組み合わせに苦渋することも多い、五苓散は血液の吸収とともに脳血管攣縮の予防に効果を示した。前交通動脈は視床下部に分枝する穿通枝があるためムスカリン様作用が非常に強くでる。自験例では一日27リットル出た例もあるが本例は3リットルの尿しか出ていない。

(東京北部病院脳外科、長田恒明)

低髄圧症候群に五苓散

23才女性、事故による低髄液圧症候群（脳脊髄液減少症）、両手で杖をつかないと50mも歩行できない。五苓散の投与で杖がなくても歩けるようになった。

(国立国際医療研究センター病院、脳外科医長 岡本幸一郎)

中医学における頭痛の弁証論治

中医における頭

- 頭は身体之最上部にあり
- 臓腑の陽気（清陽の気）、手足の気など、身体全体の陽気が集まってくるため、頭は「清陽の会」と呼ばれる。

頭痛の中医学的分類

- 外感性頭痛
風寒
風熱
風湿
- 内因性頭痛
五臓の失調（主に肝による失調）
痰飲によるもの
瘀血によるもの

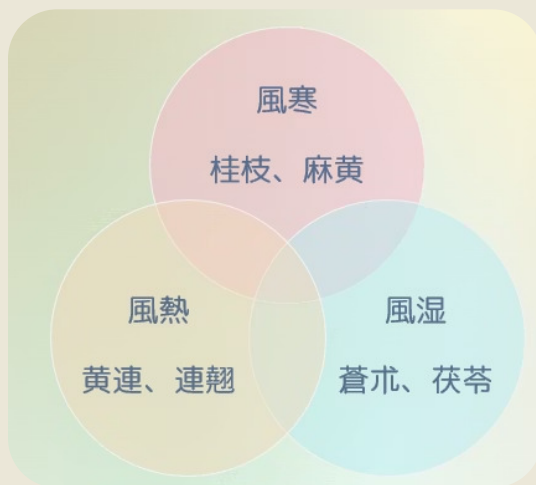
頭痛の部位による用薬

- 後頸部～後頭部（太陽頭痛）
羌活、藁本
- こめかみ～側頭部（少陽頭痛、片頭痛）
少陽胆経
柴胡、川芎、菊花、呉茱萸、蔓荊子
- 前額～眉稜部（陽明頭痛）
陽明胃経
白芷、葛根、升麻
- 頭頂部（厥陰頭痛）
厥陰肝経
川芎、呉茱萸

頭痛に対する選薬はなるべく軽くて発散力のあるものを基本とする。

外感性頭痛

二次性頭痛
感染症による頭痛



外感性頭痛 風寒

- 桂枝湯
- 葛根湯
- 麻黄湯
- 川芎茶調散
- 川芎、白芷、羌活、細辛、薄荷、荊芥、防風、茶葉、甘草

川芎茶調散

川芎、白芷、羌活、細辛、薄荷、荊芥、防風、茶葉、甘草

あらゆる頭痛に応用される、基本方剤に少量を加えても良い

川芎は脳に効く

川芎は髄海に効く髄海は上は脳から下は精髓を介して子宮にまで作用する

川芎

基原) セリ科マルバトウキ属植物の根茎

性味) 辛温

帰経) 肝、胆、心包

薬能) 活血行気、祛風止痛

川芎は「走きて守らず」頭部に上行し、血海に下達し、皮毛に届き、四肢に通じ、「血中の気薬」である。



白芷

基原) セリ科ヨロイグサの根

性味) 辛温

帰経) 胃、大腸、肺

薬能) 散寒解表、祛風止痛、消腫排膿

白芷は辛温芳香で、散寒除湿、上達通竅し、特に陽明胃経の痛みを治す。とくに眉稜骨痛に有効。



外感性頭痛 風熱

熱っぽく張った感じの頭痛

脈浮数

発熱、咽痛、口渇、眼の充血、顔赤、舌微紅

- 桑菊飲
桑葉、菊花、薄荷、杏仁、桔梗、芦根、連翹
- 荊芥連翹湯
防風、荊芥、薄荷、連翹、黄連、黄芩、黄柏、山梔子、当帰、芍薬、川芎、地黄、桔梗、白芷、柴胡、枳殻

連翹

基原) モクセイ科のレンギョウの果実

性味) 苦、微寒

帰経) 心、小腸

清熱解毒

清心瀉火

消癰散結

清熱利小便

連翹は輕清上浮し、苦寒で清熱瀉火し、表裏を透達し、清心瀉火と上焦の熱の解散に長じている。



外感性頭痛 風湿

頭が重く頭冒感

四肢が重くだるい、胸悶、食欲不振、小便不利、軟便

舌苔白膩、脈濡

- 羌活燥湿湯

羌活、独活、防風、蔓荊子、川芎、藁本、甘草



羌活

基原) セリ科のキョウカツの根茎

性味) 辛、苦、温

帰経) 膀胱、肝、腎

散寒燥湿解表

祛風湿・止痛

羌活は上焦発散に働き、作用が強烈であるため、「気雄にして散ず」といわれる。膀胱経に入り、肌表の遊風と寒湿の邪を表散し、肝腎に入って間接を通利し、止痛する。

内傷頭痛

- 五臓の失調
気虚頭痛
肝厥頭痛 釣藤散
肝鬱頭痛 柴胡桂枝湯
脾陽虚頭痛 桂枝人参湯
- 痰飲によるもの
五苓散、呉茱萸湯、半夏白朮天麻湯
- 瘀血によるもの
桃核承気湯

血虚頭痛

血虚により脳を滋養できず頭痛がおきる
ボーとして頭が働かない。
眩暈や、ふらつきを伴うこともある。
顔面蒼白、動悸、不眠、舌質淡白、脈細

- 四物湯加味
四物湯加陳皮、菊花、蔓荊子
- 人参養栄湯
人参、白朮、茯苓、甘草、黄耆、熟地黄、当帰、芍薬、遠志、五味子、陳皮、肉桂

気虚頭痛

疲れると頭痛が強くなる、脾胃の運化機能が落ちて清陽が昇らなくなり頭痛をおこす。

倦怠感、息切れ、食欲不振、舌淡白胖大、脈虚濡

補中益気湯に少量の川芎茶調散を合わせる

升麻は陽明（顔面）頭痛、柴胡は厥陰頭痛（側頭部）に効果有り。

腎虚頭痛

腎精不足により、ボーとした慢性的な痛み

めまい、耳鳴り、手足の冷え、足腰膝がだるい、力が入らない。舌淡白、苔少。脈沈細尺弱

- 八味地黄丸
- 海馬補腎丸
- 麻黄附子細辛湯
表裏の寒を治す
麻黄、附子、細辛

脾陽虚からの頭痛

- 桂枝人参湯
桂枝、人参、甘草、乾姜、朮附子理中湯
加呉茱萸

肝火頭痛

肝火の上昇、側頭部、片頭痛が多い。

眼の充血、赤ら顔、口苦、咽乾、難聴、便秘、舌紅、黄色苔、脈弦大数。

- 龍胆瀉肝湯
柴胡、竜胆、黄芩、山梔子、車前子、木通、沢瀉、地黄、当帰、甘草
- 釣藤散
高血圧、眼の充血、のぼせ

釣藤散

釣藤鈎、陳皮、半夏、麦門冬、茯苓、茯神、人參、菊花、防風、炙甘草、石膏

効能) 平肝熄風、清熱化痰、益氣

主治) 肝厥頭痛、めまい

- 多変量解析による目標
早朝の頭痛、舌下静脈怒張、首肩の凝り

脳血流の増加作用が報告され、脳動脈硬化症に伴う頭痛や、めまいに有効とされている



釣藤鈎

基原) アカネ科のカギカズラの茎枝の一部をつけた鈎棘

性味) 甘、微寒

帰經) 肝、心包

有効成分) リンコフィリン、ガイソシジンメチルエーテル、ヒルスチン

薬能) 熄風定驚、平肝清熱、輕清透熱

釣藤鈎は肝と心包の熱を清し、肝風内動、心火上炎によるひきつけ、めまいに有効、また輕清透熱作用があり、風熱の頭痛、眩暈、目赤および斑疹透発不快にも使用される。

長く煎じると薬効が低下するので後下する。

釣藤鈎は動物実験でセロトニン様作用が報告されている

近年脳内のセロトニン受容体への作用から加齢に伴う不安や記憶低下などが改善されることなども報告されている。

1 痰濁頭痛

湿濁が気血の流れを塞ぎ、清陽が上昇できずにおきる。
頭痛はしつこく長引くことがある。

眩暈、胸悶、悪心、嘔吐、舌苔厚粘膩、脈濡滑

- 半夏白朮天麻湯 痰飲頭痛とめまい
半夏、天麻、陳皮、茯苓、生姜、黄柏、白朮、人參
黄耆、沢瀉、茯苓、神曲、麦芽
- 竹茹温胆湯 痰熱による頭痛、咳、不眠
柴胡、陳皮、半夏、人參、黄連、甘草、生姜、
麦門冬、茯苓、桔梗、枳実、香附子、竹茹
- 防風通聖散

3 眼耳鼻口歯に関連する頭痛

二次性頭痛

11.頭蓋骨、頸、眼、耳、鼻、副鼻腔、歯、口、あるいはその他の顔面・頸部の構成組織の障害による頭または顔面痛

- 副鼻腔炎
辛夷清肺湯
荊芥連翹湯
葛根加川芎辛夷合桔梗石膏
- 歯痛
立効散

2 瘀血頭痛

慢性病や、重い病気に伴って現れる、体表よりも体内に痛みを生じ、痛みは固定的で刺すように痛む。

舌暗紅、瘀斑、脈細澀

- 桃核承気湯
桂枝、桃仁、甘草、芒硝、大黄
- 通竅活血湯
麝香、桃仁、紅花、赤芍、川芎、老葱、生姜、大棗、麝香
- 桂枝茯苓丸
桂枝、芍薬、朮、茯苓、牡丹皮、桃仁、茯苓
- 加味逍遥散
柴胡、当帰、芍薬、甘草、生姜、薄荷、牡丹皮、山梔子
肝鬱を伴う瘀血頭痛

立効散

細辛、升麻、防風、甘草、竜胆
口腔に含んで局所に留めた後服用する

効能) 祛風止痛

主治) 歯痛、頭痛、項背痛

細辛

基原) ウマノスズクサ科のケイリンサイシンあるいはウスバサイシンの根をつけた全草あるいは根茎

性味) 辛、温

帰経) 肺、腎

薬能) 散寒解表、温肺化飲、祛風止痛、通竅

細辛は辛温で性烈で、外は風寒を散じ、内は寒飲を化し、上は頭風を疏し、下は腎気に通じ、開竅、止痛にも働く。

細辛には局所麻酔作用、抗アレルギー作用、鎮咳作用が報告されている



一切の頭痛に清上蠲痛湯

組成) 当帰、川芎、白芷、細辛、羌活、防風、菊花、蔓荊子、蒼朮、麦門冬、独活、甘草、黄芩

効能) 祛風止痛

主治) 頭風

当帰、川芎は肝の疏泄を舒張し、羌活、防風、蔓荊子、細辛、白芷、独活、菊花は祛風止痛して肝気の条達を助ける。蒼朮は脾運を助け、麦門冬は風薬の燥性を緩和し、黄芩は温性を緩和し、甘草は諸薬を調和する。方意は川芎茶調散と同じで、止痛の効果が強められている。



弁証別簡単な頭痛の処方

風邪頭痛

川芎6, 蔓荊子6, 荊芥4

風寒頭痛

附子10, 白芷10, 疆蚕10、生甘草2
(全て温性、つよい痛みに)

肝陽頭痛

夏枯草10, 菊花10、ケツメイシ

お茶代わりに飲む。血圧の高い人

瘀血頭痛

全蝎、地竜0.5, 甘草0.5 粉末で拭くよう
三叉神経など頑固な痛みに用いる

蔓荊子

基原) クマツヅラ科のハマゴウ、ミツバハマゴウの成熟果皮

性味) 辛、苦、微寒

帰経) 膀胱、肝、胃

薬能) 疏散風熱・清頭目・止痛、祛風除湿

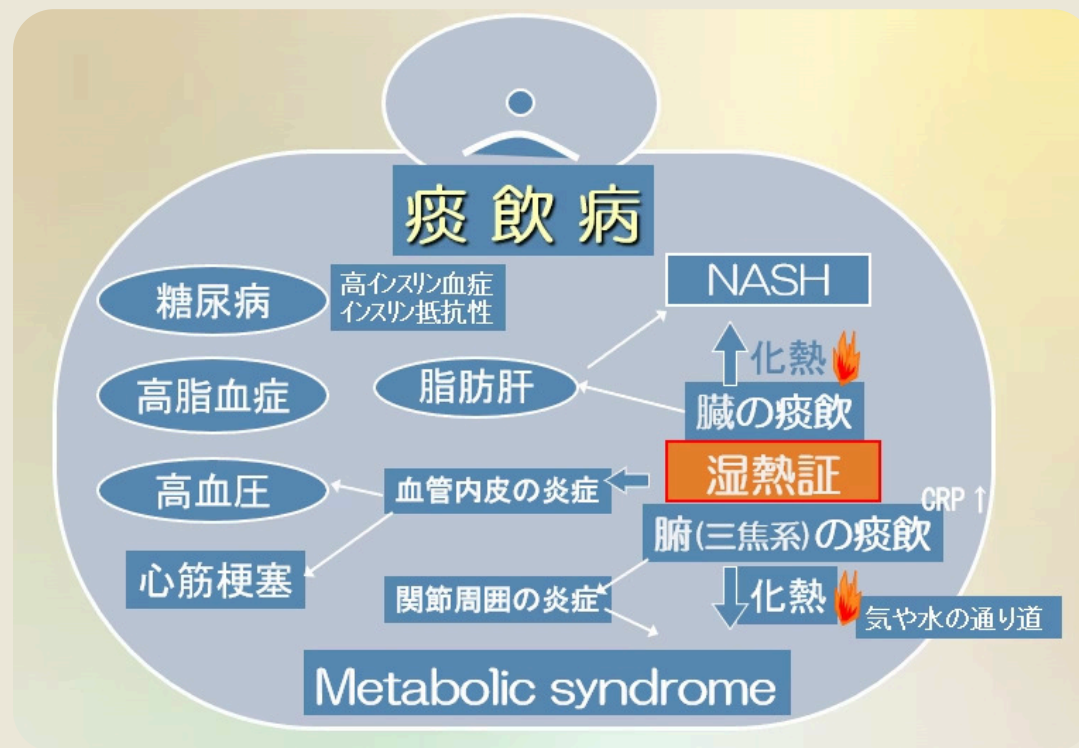
蔓荊子は辛散苦泄し寒で清熱し、軽浮上行して頭面の邪を主に散じる、外感風熱による頭痛頭暈、目赤腫痛、目昏多涙、歯齦腫痛、および頭風作痛、脳鳴などに常用する。



痰瘀互結湿熱証の頭痛



痰飲病



「怪病は痰となす」 = 「メタボリック・ドミノ」

痰飲頭痛には一貫堂処方が有効



症例

症例 1、34歳、男性

身長 163 cm、体重 65 kg、仕事：広告企画営業

偏頭痛持ち

仕事のストレスで首肩の凝りがひどくなり締め付けるような頭痛も加わり、三日、に一回は冷や汗が出て倒れそうになる
左耳聞こえにくい、高音域難聴有り、睡眠不良で朝までに4回目が覚める
歯根に膿がたまり、二ヶ月毎に切開排膿している
身体が重くだるく異常に疲れる

現症

脈弦滑

舌はやや紅色で黄白色膩苔

腹部は肥満して膨満臍下部に圧痛あり

咽が渇いて冷たい飲み物をたくさん飲む

食事もちっとりしたものが好きで家ではカップラーメン。外食多く、牛丼、ラーメン、カレーなど。缶コーヒーやアイスクリームもよく食べる。
激辛が大好き



経過

食事指導の上、龍胆瀉肝湯合通導散（煎じ）を処方
二週間で、身体が軽くなり、4週間で頭痛は完治
持病の偏頭痛も出なくなった。
倦怠感も、不眠も、痔の調子も、歯根の膿も全て回旋している。

症例2 39才 男性

- 主訴)
後頭部の熱感と頭痛
- 現病歴)
半年前より、頸や肩の牽引痛がある。
特に夜や飲酒後のひどい。後頭部が熱をもったような感じがしてズキンズキンとした痛みがある。
- 現症)
身長171cm、体重87kgと肥満
血液検査ではγGTP 140(IL/L)と高値
その他特記すべき異常なし。
血圧130/70mmHg

東洋医学的所見

- 肥満し、腹部は脂肪太り
- 腹力は5/5
- 舌紅色胖大、歯根有り
- 中等量白苔あり
- 脈、沈弦力あり
- 全身がだるく身体が重い
- 疲れやすく、立ちくらみがある。
- 暑がりですぐに汗をかく
- 頸や背中に汗をよくかく、小便頻数
- 胃がもたれる。食欲ありすぎる。
- 小便の出が悪い。咽をよく腫らす
- 精力の減退を感じる



経過

以上の所見より湿熱証と判断するが熱＞湿として黄連解毒湯エキス3包を処方。

服用1週間で頭痛は3/10に軽減

また仕事帰りの会社で肩と頸がだるくてしょうがなかったが、それもなくなった。

二週目より防風通聖散エキス3包、黄連解毒湯2包とし、その後、防風通聖散合通導散にて経過良好、頭痛は寛解している。

痰濁湿熱体質

- 肥満して腹部脂肪が多い
- 暑がりです汗かき
- 赤ら顔で顔が脂っぽく、吹き出物がしやすい
- 脂っこいものが好きで、水やお酒をよく飲む
- つねに身体が重くだるく感じる
- 髪が薄い場合もある。
- 胸が苦しかったり、痞えている感じがする
- 湿気や暑い環境が苦手
- 便は時にゆるく、粘り気があり、残便感がある。
- 性格は穏やかな場合と、熱が強くなるとイライラが強くなる場合がある。

慢性片頭痛 薬物乱用頭痛の一例

(二次性頭痛 物質またはその離脱による頭痛)

症例 42才、女性

- 初診X年3/4
- 主訴) 慢性片頭痛、薬物乱用頭痛
- X-1年8月に激しい頭痛で3日間入院、その後も頭痛は続き、9月末に2週間脳神経外科に入院、CT,MRI,脳波に異常なく群発頭痛の診断を受ける。
- 3人の子供が皆、スポーツをしていて毎日4時半起床の弁当作りから始まり、子供のサポートで過労が続いていた。
- 頭痛は左のこめかみから肩にかけてズキズキと拍動性かつ押し込まれるような感じで、血の気が引いてきて、頭の中の方でギリギリする。音と光に敏感になり、動くと悪化するので動けず、一日パジャマで暮らしている。温度差、雨の前の悪化、生理前の悪化もあり、日常生活もままならない。近隣に住む両親のサポートを受けている。
- 来院時処方はリボトリール、セレコックス、ムコスタ、加味逍遙散、抑肝散加陳皮半夏それ以前はリーマス、セレニカも処方されていた。
- 頓用でカロナール、ロキソニン、五苓散、呉茱萸湯を服用中
- 頭痛の頻度は一日2から5回、強い頭痛が起きる。ひどいときは近医脳神経内科でイミグラン、ステロイド点滴に行く。痛みには効果あるが、心臓が締め付けられるような感じがあり、体力を消耗してゆく。
- 鎮痛剤はセレコックス2T分2をベースにカロナールを一日1000mgから2000mg、200mgを5Tから10Tを毎日飲んでいる。
- アセトアミノフェンだけで、1ヶ月30000mg以上飲んでいることになる。
- 脈波弦細やや緊で渋、舌はやや暗紅色で薄い白苔、肌の色は浅黒く焦げた感じ、腹力は2/5。

経過

処方) 柴胡3、当帰4、芍薬4、川芎3、蒼朮6、茯苓6、甘草2、薄荷2、生姜1.5、牡丹皮3、山梔子3、葛根15、天麻6、女貞子6
五苓散エキス3包、呉茱萸湯エキス3包も定期処方とする

X年3/11

前方に釣藤鈎15（後入）地黄3を追加

X年3/18

身体が沸騰するような逆上する感じはなくなってきた。

頭痛は少しましな程度であり変わらない。

独活3、羌活3、威霊仙3追加

X年3/30

体調は少しずつ元気になっているが痛みは変わらず、胃の不快感改善、食事がとれるようになった。便秘が改善して少しずつ気力が出てきた。

X年4/15

頭も身体も痛い。痛みの記憶が残っていて、実際に身体が痛くなくても痛いと感じてしまうのではないかという。

のたうち回るような痛みは少しずつ改善、煎じを服用して30分ほどは痛みがなく気分もすっきりしてきている。

朝煎じて4回に分けて服用している。



X年5/6

4月末に頭痛がひどくなり3日間入院、抗うつ剤、睡眠薬、安定剤を出されたが、合わなくて逃げるように退院した。

入院中他の薬を一切飲まなかったら調子がよくなり、ずっと飲み続けている鎮痛薬がやはり悪かったのだと納得できたので、退院後頭痛薬を一切飲まないとした。

頭痛と焦燥感がすごかったが10日目から治まってきた。

夜の12時から3時まで身体がほてり頭痛もあり眠れなくなる。

髪の毛を切りに行こうと思えたり、子供の相手ができるようになってきた。

X年5/20

頭痛は少しずつおさまってきている感じはある。

夜は頭痛で2時間おきに目覚める。レンドルミンを飲んでいる。食事は3食なんとか食べている。

排便出ている、しんどいので一日中パジャマで過ごしている。

X年6/3

睡眠薬やめて、薬は当院の処方のみ。日中の痛みは改善、痛みの全体の程度は4/10。

独活、羌活、威霊仙除き、呉茱萸、厚朴、蘇葉、香附子を追加。呉茱萸湯、五苓散の定期処方中止し、川芎茶調散エキスと五苓散を頭痛の頓用とする。

X年6/18

1ヶ月前はよく嘔吐していたが、今は3食食べれるが体重が増えない、発症時52kgの体重が今は45kg

X年7/8

症状一進一退

X年9/16

9/16より菖蒲根8 gを追加。

X年10/28

体調は改善している。頭痛はましになっているが頭の中の神経、肩とかピリピリとした痛みがある。

目の焦点があわない。夜中眠れないときもある。月経前の動悸も改善。52kgから45kgまで減った体重は48.5kgまで改善した。

X年11/25

頭痛改善。睡眠も時々目覚めるがすぐに眠れる

茯苓6、当帰5、川芎3、釣藤鈎15、薄荷1.5、牡丹皮3、呉茱萸3、大棗4、蒼朮4、桂皮4、沢瀉6、柴胡3、甘草1.5、香附子4、白芷1.5、桃仁6、枸杞子9、菊花3、菖蒲根8

酸棗仁湯エキス1包、抑肝散加陳皮半夏エキス1包眠前

X+1年1/20

年末コロナ感染したが体調改善、調子がよいのでエキスだけの治療希望するも煎じ処方

X+1年2/24

2/24を最後に治療中断。約1年の治療で終診。

菖蒲

基原) サトイモ科 セキショウブの根茎

性味) 辛、苦、温

帰経) 心、脾、胃

葉能)

- 除痰開竅

痰濁蒙閉心竅による意識障害、譫語、舌苔厚膩に竹癭、半夏、竹茹、鬱金などを用いる

- 醒神健脳

心神不寧による驚きやすい、怖がる、不眠、狂騒、健忘、痴呆などの症状に遠志、竜齒、朱砂などと用いる。妄想型統合失調症に用いる。

- 化湿開胃

湿困脾胃による食欲がない、少食、胸脇部が張る、舌苔膩などの症候に蒼朮、厚朴、半夏、佩蘭などと用いる。

- その他

聡耳の効能を持ち、難聴、耳鳴に内服外用する。

燥散の性質があるので陰虚、卦虚、滑精、多汗には用いない。

考察

- 片頭痛をメインとした慢性片頭痛、薬物乱用頭痛の難治重症例である。
- 頭痛の頻度は極めて多く、ほぼ1日中痛い状態で、外出もできず1日パジャマで過ごし、一日も欠かさず鎮痛薬を飲んでいる状態。
- NSAIDSの腎臓への影響や、依存性についても説明。月に15錠飲むと、脳が鎮痛剤を欲して頭痛を起こすと説明。
- 漢方処方で体調改善とともに、頭痛の頻度、程度は若干ながらも軽減、頭痛にて入院加療するも薬が合わなくて、それを機に一切の頭痛薬を飲まないと決心したことがターニングポイントとなった。
- 一時的に憎悪はみられるが、以後体調も漸次改善していった。
- 気鬱の傾向があり、診察を通してコミュニケーションがとりにくい印象があり、冷えのぼせや、気分の変調も頭痛薬の中止と漢方治療で改善し、会話による意思疎通も改善していった。結果的に鎮痛薬を含むすべての西洋薬を中止することができ、漢方治療も本人の判断で中止にいたることができた症例である。

まとめ

- 一次性頭痛の内、大半をしめる片頭痛、緊張性頭痛をメインにまた頻度は少ないが群発頭痛について論説した。
- 頭痛の中医学的分類は、外感風邪によるものと、内傷による頭痛に分けられる。
- 内傷の中でも血瘀や痰飲湿熱は全身の症状とともに頭痛を来すことが多い。また日本人は胃腸が弱く、脾虚や脾陽虚によって頭痛を来す例も多い。
- また事務仕事やストレスによる肝鬱気滯が頸肩の凝りをきたし頭痛を引き起こすことも多い。
- 症例は肥満した患者さんに生じた頭痛、薬物依存性の難治性の頭痛の治験例を紹介した。
- 東洋医学は五臓や、気血水の異常に整えることによって、より病態に即した頭痛の治療をおこなうことができる。