

10月10日(月・祝) 13:30~15:00 第1会場(会議棟 2階 大ホール)
総司会: 佐々木眞奈美(一般社団法人 宮城県薬剤師会 理事)

あきらめてませんか、その頭痛 知れば良くなる あなたの生活

まつもり やすひこ
松森 保彦



仙台頭痛脳神経クリニック 院長

普段の生活で「頭痛」に悩んでいませんか？

急に頭が痛くなると心配になりますよね。なんらかの病気があって起きる頭痛を「二次性頭痛」と呼びますが、その原因はさまざまです。そのなかには命に関わるような危ない頭痛もありますが、見分ける方法はあるのでしょうか。また、病院ではどのような検査をするのでしょうか。

実は「頭痛もち」の人はとても多く、国内には約4000万人いるとされていますが、そのほとんどが脳や体に病気がないのに起きる「一次性頭痛」と呼ばれる頭痛です。検査で異常が見つからないため、病院を受診しても「大丈夫です」「ただの頭痛です」と言われて終わることが多いかも知れません。しかし頭痛には「ただの頭痛」というものではなく、それぞれの頭痛は世界共通の基準をもとに診断することができます。そして、診断に合った治療を行うことで、頭痛によって損なわれていた生活の質を取り戻すことができるのです。

頭痛の治療は大きく進歩しています。痛み止めでやり過ごすだけではなく、専用の薬により根本的に頭痛発作を抑えたり、また頭痛を起きにくく、軽く済むようにする予防治療など、一人ひとりにあった治療ができるようになってきました。「毎日痛み止めで飲んでいた生活から解放され」「仕事や学校を休まなくなった」「頭痛がいつ起きるか分からない不安な生活から解放された」「頭痛が起きてても薬を上手に使うことで寝だまなくなった」など、適切な治療を行うことで多くの喜びの声が聞かれています。

もちろん、薬を使わない対処方法もあります。食事や睡眠、入浴、スケジュール管理など、普段の生活で頭痛を起きにくく、軽くするための工夫がたくさんあります。また「頭痛体操」を生活に取り入れることも有効です。でも「自分の場合、冷やした方が良いのか、温めた方が良いのか…」など、疑問もありますよね。

頭痛が心配で予定を入れられなかったり、頭痛のせいで仕事や家事が滞ったり、家族や友人と思う存分時間を過ごせなかったり、不安や痛みのある生活があたり前になってしまい不安や痛みで困ることはあるけれど…。ひょっとしたら、頭痛のある生活をあきらめていませんか。まずは、自分の頭痛のこと、そして家族や職場の人の頭痛のことをもっとよく知みましょう。そして、「二次性頭痛」と「一次性頭痛」について日ごろの疑問を解決し、頭痛に負けないようにする方法をみんなで考えいきましょう。

略歴

平成11年(1999年) 3月 山形大学医学部医学科 卒業
平成11年(1999年) 5月 山形大学医学部 脳神経外科
平成14年(2002年) 4月 米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校 脳神経外科
平成16年(2004年) 10月 山形大学医学部 脳神経外科 助手
平成18年(2006年) 3月 医学博士号取得(山形大学)
平成18年(2006年) 10月 広南会 広南病院 血管内脳神経外科
平成19年(2007年) 2月 慈泉会 相沢病院 救急救命センター 救急科
平成20年(2008年) 4月 広南会 広南病院 血管内脳神経外科
平成22年(2010年) 5月 広南会 広南病院 頭痛外来
平成23年(2011年) 7月 広南会 広南病院 頭痛外来 医長
平成27年(2015年) 4月 仙台頭痛脳神経クリニック 院長
現在に至る

資格、役職等

- ・医学博士
- ・日本頭痛学会 専門医・指導医・代議員
- 国際頭痛分類委員
- ガイドライン委員
- ガイドライン市民版作成委員
- 専門医委員(専門医試験小委員会副委員長)
- 広報委員
- 診療向上委員
- AI関連タスクフォースメンバー
- Headache Master School Japan 組織委員
- ・日本脳神経外科学会 専門医
- ・日本脳卒中学会 専門医
- ・日本認知症学会 専門医・指導医
- ・元日本脳神経血管内治療学会 専門医
- ・慢性疼痛診療ガイドライン作成委員

所属学会、研究会

日本頭痛学会、国際頭痛学会、米国頭痛学会、日本脳神経外科学会
日本神経学会、日本脳卒中学会、日本認知症学会、日本めまい平衡医学会
プライマリケア医のための頭痛フォーラム in 宮城(代表世話人)
仙台頭痛ラボ(頭痛教室)主宰
Headache Master School Japan 2019 SENDAI 実行委員長