

カレッジの講師紹介



医師 平田幸一先生
Dr. Koichi Hirata

獨協医科大学 副学長
日本頭痛学会 代表理事/専門医
日本神経学会 名誉会員/元理事 等
日本神経治療学会 名誉会員/全理事長



医師 坂井文彦先生
Dr. Fumihiko Sakai

埼玉国際頭痛センター長
日本頭痛学会 顧問/名誉会員/元理事長/専門医
日本神経学会 名誉会員/元会長
国際頭痛学会 名誉会員/元理事長/元会長



医師 松森保彦先生
Dr. Yasuhiko Matsumori

仙台頭痛脳神経クリニック 院長
日本頭痛学会 代議員/指導医/専門医
日本脳神経外科学会 専門医
日本脳卒中学会 専門医

頭痛を感じたらアクセスしよう！



症状チェッカー

あなたの頭痛はどのタイプ？
症状・特性を理解しよう。



病院検索

頭痛治療に必要なのは正確な
診察。お近くの頭痛専門医を
検索！



頭痛情報サイト “片頭痛コントロール”

<https://henzutsu.net/>

片頭痛の患者さん向けに、片頭痛の情報、生活のコツ、患者さんの体験談などを紹介しています。



片頭痛@LINEヘルスケア

アカウントID: @002zivqj

片頭痛の患者さん向けに、LINE上でご利用いただける症状チェック、病院検索などのコンテンツをご用意しています。
公式アカウント運用: LINEヘルスケア(株)
コンテンツ提供: アムジェン(株)



一般社団法人 日本頭痛学会

日本の頭痛医療を向上させ、国民の健康、福祉増進に貢献することを目的に活動している医療従事者の団体です。頭痛医療に対する啓発、頭痛研究を推進、頭痛の予防・治療を推進する活動を行っています。

JPAC

頭痛医療を促進する患者と医療従事者の会

日本の頭痛医療を推進することを目的に日本頭痛学会より発足した組織で、患者と医療従事者が共同で頭痛疾患に対する社会的認知度を向上させ、頭痛患者の生活や生活・仕事の支障度を軽減させる方策を考え実行しています。

AMGEN®

アムジェン株式会社

「To Serve Patients—患者さんのために、今できるすべてを」のミッションを達成するために、挑戦を続けています。革新的な治療薬の発見、開発、製造、供給を通じ、重篤な疾患に苦しむ患者さんのためにバイオロジーに秘められた可能性を解き放つことに全力を注いでいます。

お問合せ

片頭痛コントロールカレッジに関するお問合せ先
各種お問合せは、下記までメールアドレスでご連絡ください。
片頭痛コントロール広報事務局(株式会社コスモ・ピーアール内)
migraine.control@cosmopr.co.jp

CA210003CO1
2021年9月作成

「予防」という手段があります



完全保存版

よりよい片頭痛コントロールを目指す、オンラインセミナー 片頭痛コントロールカレッジ



[監修] 獨協医科大学 副学長 平田幸一先生

一般社団法人 日本頭痛学会

JPAC

頭痛医療を促進する患者と医療従事者の会

AMGEN®

アムジェン株式会社

ご存知ですか？

日本人の約840万人も、片頭痛に悩んでいるのです。

片頭痛は神経疾患のひとつで、いわゆる「病気」です。生活に支障が出るほどの頭痛により、吐き気や嘔吐を伴うつらい症状の方もたくさんいます。さらに日本人の片頭痛患者の約5人に1人が仕事や学校を休むなど、日常生活に大きな影響を受けていながら、実際にはそのつらい頭痛を我慢し、医療機関で適切な対処を受けていないのが現実なのです。



あなたはどんな時に頭痛になりやすい!? 頭痛ダイアリーを付けてみよう。

頭痛攻略法の手始めは、あなたを悩ます頭痛をじっくり観察し、「頭痛ダイアリー」を付けることをおすすめします。頭痛の記録をつけることで、あなたの「頭痛のタイプ」「頭痛の起こり方と経過」「薬の効果」「頭痛の誘因」などがわかるようになり、医師と共有することもできます。下記の記入例を参考に、①～⑥の項目を記入してみましょう。

片頭痛@LINEヘルスケアからも頭痛ダイアリーはつけられます。詳しくは裏面のQRコードからアクセス!

頭痛の記録 記入例

日付	月経	頭痛の程度			影響度	誘因	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれなど)
		午前	午後	夜			
10/18 (月)		痛 薬	— バ2	++	+	疲れ 月経	④ 前ぶれあり 昨日の子供の 運動会の疲れ?
10/19 (火)		痛 薬	+++ バ1△	++	—	+++ 月経	⑤ 食事ができず 薬を飲んで 一日中寝ていた。
10/20 (水)		痛 薬	++ バ1△	+	++	くもり 低気圧	外出したか?一日中 がまんしなければ ならなかった。
10/21 (木)		痛 薬	—	—	—	—	
10/22 (金)		痛 薬	—	—	—	—	
10/23 (土)		痛 薬	—	—	—	—	
10/24 (日)		痛 薬	—	—	—	—	

- 日付**
- 月経**
月経があった期間に線を引いてください。
- 頭痛の程度と薬の略称**
・頭痛の程度を3段階で記入してください。
+++ 重度 ++ 中程度 + 軽度
・薬を服用した場合は、薬の名前と服用した数、効果を記入してください。薬の名前は頭文字を記入し、効果は、効いたら○で囲み、やや効いたら△をつけてください。
- 日常生活への影響度**
日常生活への影響度を3段階で記入してください。
+++ 重度 ++ 中等度 + 軽度
- 誘因**
頭痛の誘因と思われることがあれば記入してください。
例: 精神的ストレス・解放、睡眠の過不足、天候の変化、空腹、飲酒、月経 など
- MEMO**
症状のマークや1日の出来事、状態などをお書きください。

症状のマーク

- 脈 … 脈打つ痛み
- 音 … 音が気になる
- は … はき気
- 重 … 重い痛み
- に … においが気になる
- 吐 … 嘔吐
- 光 … 光が気になる

※「頭痛ダイアリー」監修: 埼玉国際頭痛センター長 坂井文彦先生

“片頭痛コントロールカレッジ”開催前に頭痛ダイアリーをつけてみましょう。

Let's challenge

年 月 日 ~ 月 日
名前: _____ 歳 男・女

頭痛ダイアリー

日付	月経	頭痛の程度			影響度	誘因	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれなど)
		午前	午後	夜			
/		痛	—	—	—		
(月)		薬					
/		痛	—	—	—		
(火)		薬					
/		痛	—	—	—		
(水)		薬					
/		痛	—	—	—		
(木)		薬					
/		痛	—	—	—		
(金)		薬					
/		痛	—	—	—		
(土)		薬					
/		痛	—	—	—		
(日)		薬					
/		痛	—	—	—		
(月)		薬					
/		痛	—	—	—		
(火)		薬					
/		痛	—	—	—		
(水)		薬					
/		痛	—	—	—		
(木)		薬					
/		痛	—	—	—		
(金)		薬					
/		痛	—	—	—		
(土)		薬					
/		痛	—	—	—		
(日)		薬					

あなたにも経験がある?

片頭痛が
起こりやすくなる
誘因

精神的ストレス

ストレスがあるときや、ストレスから解放されたときに頭痛が起こりやすくなります。



睡眠

睡眠不足だけでなく、寝過ぎによっても頭痛を引き起こしやすくなります。



天候の変化

天候の変化によって頭痛が起こりやすくと感じる方がいます。



空腹や特定の食品

空腹や特定の食品によって頭痛が起こりやすいという方がいます。



アルコール

アルコールによって頭痛が起こりやすくと感じる方がいます。



においや光

においや光を感じると頭痛が起こることがあります。



月経周期

女性は月経の周期によって頭痛が生じやすいつきがあります。

