

頭痛薬の飲みすぎで起こる頭痛

頭痛の薬を飲む日が多い状態が続くと、かえって頭痛の日が増え、毎日のように頭痛が起こることがあります。「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛）」といい、市販の痛み止めでも起こります。治療できる頭痛です。

どうして起こるか

片頭痛や緊張型頭痛のある方が、痛くなる不安から早めに飲む、痛くないのに飲む、とくり返すと、薬が効きにくくなり、頭痛がひどくなってさらに飲む、という悪循環になります。

目安（国際頭痛分類）

以前から頭痛のある方で、頭痛が1か月に15日以上あり、頭痛の薬を3か月を超えて、下の日数以上飲んでる状態です。

薬の種類	飲んだ日数（1か月に）
痛み止め（アセトアミノフェン、NSAIDs）	15日以上
いくつかの成分を合わせた痛み止め（市販薬に多い）	10日以上
トリプタン、エルゴタミン（片頭痛の薬）	10日以上
種類の違う頭痛薬を合わせて使う	合わせて10日以上

頭痛の日と、薬を飲んだ日を記録する

「頭痛ダイアリー」に、頭痛のあった日と、飲んだ薬を書きます。薬を飲んだ日数がわかり、担当医にも頭痛の様子が正しく伝わります。記録用紙は日本頭痛学会のサイトにもあります。

治療

- ・原因の薬をやめることが治療の基本です。やめ方は担当医が決めます
- ・やめたあと数日、頭痛や吐き気が出ることがあります
- ・頭痛を起こりにくくする予防の薬を使うことがあります
- ・やめると約7割の方が良くなりますが、約3割は再発するため、記録を続けます

こんなときは相談してください

- ・頭痛の薬を飲む日が増えてきたとき、薬が効きにくくなってきたと感じるとき（我慢せず、自己判断で飲み続けずに）
- ・いつもと違う突然の強い頭痛、手足の動きにくさやしゃべりにくさを伴う頭痛は、すぐに救急へ
- ・50歳を過ぎて初めて起こった、こめかみのあたりの続く頭痛