

# 薬剤の使用過多による頭痛

(Medication-overuse headache : MOH)

～鎮痛薬の飲みすぎによる負のスパイラル～



## 1. 薬剤の使用過多による頭痛（MOH）とは？

もともと片頭痛や緊張型頭痛を持っている人が、頭痛の治療薬（鎮痛薬、トリプタン系製剤、エルゴタミン製剤など）を過剰に使用することにより、頭痛の頻度が増し、連日のように頭痛が起こることがあります。これを「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛、medication-overuse headache：MOH）」といいます。MOHでは、痛みに対する不安から薬を早めに飲んだり、頭痛がないのに薬を飲んだりすることで薬の効果が弱くなり、さらに頭痛がひどくなつて多量の鎮痛薬を服用するという悪循環に陥ってしまいます。

## 2. MOH の診断基準

- A. 以前から頭痛疾患をもつ患者において、頭痛は1ヶ月に15日以上存在する
- B. 1種類以上の急性期または対症的頭痛治療薬を3ヶ月を超えて定期的に乱用している（表）
- C. ほかに最適な ICHD-3（国際頭痛分類第3版）の診断がない

表 | MOH における服用日数（ICHD-3）

8.2 「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛，MOH）」	服薬日数
8.2.1 「エルゴタミン乱用頭痛」 8.2.2 「トリプタン乱用頭痛」	1 ヶ月に 10 日以上
8.2.3 「非オピオイド系鎮痛薬乱用頭痛」 8.2.3.1 「パラセタモール（アセトアミノフェン）乱用頭痛」 8.2.3.2 「非ステロイド性抗炎症薬（NSAID）乱用頭痛」 8.2.3.2.1 「アセチルサリチル酸乱用頭痛」 8.2.3.3 「その他の非オピオイド系鎮痛薬乱用頭痛」	1 ヶ月に 15 日以上
8.2.4 「オピオイド乱用頭痛」 8.2.5 「複合鎮痛薬乱用頭痛」 8.2.6 「単独では乱用に該当しない複数医薬品による薬物乱用頭痛」 8.2.7 「特定不能または乱用内容未確認の複数医薬品による薬物乱用頭痛」 8.2.8 「その他の治療薬による薬物乱用頭痛」	1 ヶ月に 10 日以上

### 3. MOH の患者はどれくらいいるか？

海外からの報告では、MOH の有病率（ある一時点においてその病気を有している人の割合）は約 1～2% であり、中年層に多く、女性が 7 割以上を占めています。MOH は、慢性連日性頭痛（1 日平均 4 時間以上の頭痛が月に 15 日以上あり、3 カ月以上続いている状態）のうちの 25～50%、頭痛外来や頭痛センターに通院する患者のうちの 30～50% を占めている 非常にありふれた病気です。

### 4. MOH の治療

- ① 患者教育（患者本人が MOH の病態を知り、頭痛の治療薬の使用過多が頭痛の悪化に関連していることを理解する）
- ② 頭痛ダイアリーを活用し、頭痛の日数、薬を使用した日、薬を飲んだタイミング、薬の効果について記録する。
- ③ 原因薬剤の中止（即時中止もしくは漸減中止）
- ④ 薬剤中止後に起こる頭痛への対処（原因薬剤以外のレスキュー薬は使用可能）
- ⑤ 頭痛予防薬投与（CGRP 関連抗体薬など）

**患者さんご自身のご理解や協力なしに治療の成功はありません！！**

### 5. リバウンドを防ぐために

原因薬剤を中止あるいは減量していく際、薬剤の血中濃度が下がり、リバウンドとしてひどい頭痛（反跳性頭痛）が起こることがあります。反跳性頭痛などの薬剤中止後に起こる頭痛を抑えるため、MOH の原因薬剤以外の急性期治療薬をレスキュー薬として用いたり、CGRP 関連

抗体薬などの予防治療薬を併用します。

**MOH の患者さんには、薬物療法と併せて生活のリズムを整え、片頭痛を起こしにくい生活に**

**変えていくよう協力をお願いします。** 食べ物では、チョコレートやワイン、チーズなどが片頭

痛を起こしやすいといわれていますが、頭痛の誘因となる食品は人それぞれ異なります。どう

しても確認したい患者さんの場合には「原因だと思える食品を3回食べてみて、2回以上頭痛が

起これば、避けるようにしましょう」とお話ししています。また、食生活で重要なのは食事を

抜かないことです。片頭痛は空腹のときに起こりやすいため、明け方に頭痛が起こる場合は、

空腹時の低血糖を避けるため夜食をお勧めすることもあります。

## 6. MOH の治療予後

**原因薬剤の中止により、治療開始後1～6カ月で約70%の患者で改善が得られますが、1年**

**以内に約30%が再発します。再発を予防するには、MOHの改善後も頭痛ダイアリーの記録**

**を継続し、治療薬の使用頻度を確認することが重要です。**

## 7. MOH に関する参考資料

- ・ 頭痛の診療ガイドライン 2021 ([https://www.jhsnet.net/pdf/guideline\\_2021.pdf](https://www.jhsnet.net/pdf/guideline_2021.pdf))
- ・ 頭痛 OnLine (<https://zutsu-online.jp/>)
- ・ 頭痛の悩み.jp (<https://zutsuu-nayami.jp/>)
- ・ 片頭痛.info (<https://www.henzutsu.info/>)
- ・ 片頭痛コントロール (<https://www.henzutsu.net/>)