

## 2月22日「頭痛の日」に全国でグリーンライトアップ

済生会熊本病院脳卒中センター特別顧問 橋本洋一郎

2026年2月26日 16:38

こちらのQRコードから  
Medical Tribuneウェブに  
ご登録いただくと、  
最大5,000ポイントを  
進呈いたします。



1 参考になった 30名の医師が参考になったと回答 記事をクリップ



日本頭痛学会および日本頭痛協会は、毎年2月22日を「頭痛の日」に制定し、今年（2026年）も全国各地の史跡や建造物などがシンボルカラーであるグリーンにライトアップされた。他の色の光に比べて緑色の光は、片頭痛を悪化させにくいため、グリーンをシンボルカラーとしたさまざまな取り組みが実施されている。一方、欧米などではパープルを採用し夏至に啓発を行っている。片頭痛に対しては近年、さまざまな抗カルシトニン遺伝子関連ペプチド（CGRP）抗体薬が登場。さらにCGRP受容体拮抗薬が承認され、片頭痛治療が大きく変化している。（関連記事「[グリーンでライトアップ、2月22日『頭痛の日』](#)」）

### 今年もグリーン・ライトアップ・キャンペーンに参加

毎年2月22日は『頭痛の日』で、日本頭痛協会と日本頭痛学会による「グリーン・ライトアップ・キャンペーン」の一環として、全国でライトアップが行われ、熊本市

では熊本城、熊本医療センター、済生会熊本病院、熊本大学病院、熊本赤十字病院がライトアップされた（写真1）。

### 写真1. 熊本市でのグリーン・ライトアップ・キャンペーン



〔熊本城（上段左：加藤神社から撮影、上段中央：熊本市役所14階から撮影）、熊本医療センター（上段右）、済生会熊本病院（下段左）、熊本大学病院（下段中央）、熊本赤十字病院（下段右）〕

### 今年のポスターに熊本城の写真が採用

日本頭痛学会による今年の「頭痛の日」ポスターは、ライトアップされた熊本城の写真が採用された（図1-左）。日本頭痛学会広報委員会は、一般市民向けに「頭痛の日」の説明とライトアップの意義などを作成した（図1-右）。

### 図1. 日本頭痛学会による疾患啓発



(日本頭痛学会)

## 「頭痛の日」に講演会を開催

当日の午前中には福岡県で片頭痛の講演会が開催され、脳神経外科医の私の娘と一緒に講演の機会を得た。娘の講演は、九州地方の一部で頭痛患者に投与されているCMCP（ロキソプロフェン、メトカルバモールなどの配合薬）といった使用過多による頭痛〔薬物乱用頭痛（MOH）〕の話であった。私は、片頭痛の治療に効果的な薬剤が登場した現在においては、CMCPはMOHを誘発する薬剤であり、CMCPを駆逐しなければと考えている。CMCPでMOHに陥った患者のMOHからの離脱には難渋している。

同日夕方には、仙台市から招かれた仙台頭痛脳神経クリニック院長の松森保彦先生には、南九州地方の片頭痛診療のコアメンバー向けに講演して頂いた。

講演終了後に熊本市に帰った私は、ライトアップされた熊本城などの写真を撮って回った。

### 写真2. 講演会当日



(写真-左：左から著者の次女、池田脳神経外科院長の池田耕一先生、著者、写真右：左から松森先生、著者)

## 日本では2022年からグリーンを基調としたポスターで啓発

わが国では片頭痛や頭痛の Awareness カラーとして"緑"を採用している。「頭痛の日」のポスターを見ると、2022年からグリーンが基調になっている (図2)。

図2. 「頭痛の日」ポスターの変遷



(日本頭痛学会、日本頭痛協会)

また、日本頭痛学会の公式サイトやロゴマークもグリーンが基調となっている (図3)。

図3. 日本頭痛学会の公式サイト (左) とロゴマークのバッジ (右)



(日本頭痛学会 (左)、橋本洋一郎氏提供 (右))

片頭痛患者には片頭痛が光によって誘発されたり、悪化したりする photophobia (光過敏/羞明/光恐怖症) があり、国際頭痛分類第3版の前兆のない片頭痛の診断

基準となっている。しかし緑色の光は他の光より、片頭痛を悪化させにくいことが分かっている ([Brain 2016;139:1971-1986](#))。

2022年の頭痛の日のポスターに京都の竹林の道の写真（本頭痛協会代表理事・北川泰久先生撮影）が使用され、同年2月21～23日に啓発を目的に熊本大学病院の時計塔・プロムナードをグリーンにライトアップしてもらった。

翌年には熊本大学病院に加えて、熊本城、済生会熊本病院、熊本赤十字病院が、2024年には熊本医療センターもグリーンライトアップに加わった。

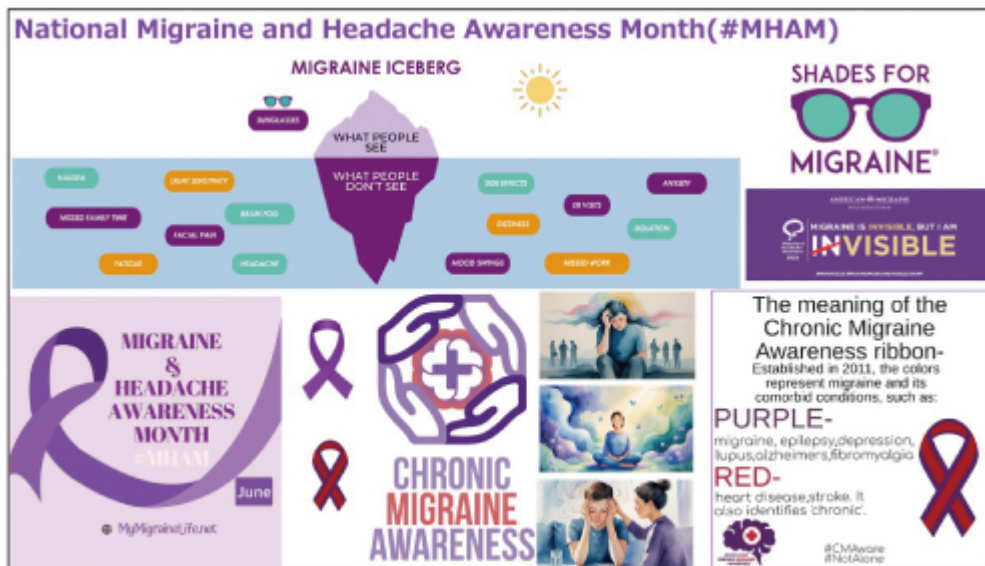
2023年に熊本城がライトアップでき、日本頭痛学会公式サイトにグリーンにライトアップされた熊本城が掲載されたことで、2024年と2025年には全国の多くの施設でライトアップが行われるようになった。このような経緯で、緑色が日本の片頭痛・頭痛のウェアネスカラーとして定着した。

日本では頭痛の日におけるグリーンライトアップとともに、グリーンリボンあるいは頭痛学会のロゴマークのバッジを付けている（[図3-右](#)）。

## 欧米、オーストラリアにおけるウェアネスカラーはパープル

米国では6月が**National Migraine & Headache Awareness Month**で、米国に加えて欧州やオーストラリアなども**パープル（紫色）**がウェアネスカラーとなっている（[図4](#)）。

**図4. National Migraine & Headache Awareness Month**



**アウェアネス・リボン**は疾患啓発のために使われ、連帯と支援の強力なシンボルへと進化を遂げ、さまざまな問題への関心を高めるために広く利用されている。

欧米では夏至の日（6月21日またはその周辺）にパープルのリボンあるいはサングラスをつけて啓発する活動が行われている。ちなみに夏至の日は、北半球で昼が最も長い日であるため、片頭痛では光に過敏になるという症状を啓発するのに最適な日とされている。

慢性片頭痛の場合、啓発リボンには紫と赤の両方が組み込まれていることもある。その場合、**赤は心臓病や脳卒中**などの関連疾患（併存疾患）を表している。

片頭痛の可視化と啓発を目的とした国際的なキャンペーン「**Shades for Migraine**」（**A Campaign for Migraine Awareness**）では毎年、夏至の日に、片頭痛患者を含む多くの人々が、紫色のサングラスをかけて写真を撮り、ハッシュタグ「#ShadesForMigraine」を付けてSNSで共有している。世界中で10億人とも言われる片頭痛患者への支援と理解を表明することで**片頭痛の認知度向上とスティグマ（偏見）の軽減を目指し**、片頭痛の現実と「見えない」苦しみを世の中に伝えようとするこの活動は、**Association of Migraine Disorders (AMD)** が主導する**世界的な社会貢献キャンペーン**の一環である。

## パープルにはどのような意味があるのか

パープルは、しばしば「**Invisible illness**」（目に見えない病気）を視覚的に表現し、対話を促し、**偏見を打破するのに役立つ**といわれている。支援者らは**purple people**とも呼ばれている。

またパープルは、女性参政権運動で使われた色に由来し、女性の権利や尊厳、そして虐待からの回復と希望を象徴するようになったという歴史的経緯があるようだ。勇氣、尊厳、平和、癒し、そして虐待や病気に立ち向かう人々のサポートを示す色とされている。**パープルカラーは「希望」と「連帯」を示す強力なシンボル**として、多くの重要な課題を啓発するために使われている。

3月26日は**パープルデー（てんかん啓発の日）**として、各地でてんかん協会を中心に啓発活動が行われているのはよく知られている。

世界的には、パープルをアウェアネスカラーに最初にした疾患は、自己免疫疾患の**全身性エリテマトーデス (systemic lupus erythematosus ; SLE)** のようで、その症状（疲労、関節痛、発疹など）が必ずしも明らかではないため、「**紫色の见えない病気**」という言葉は、主にSLEを指しているようである。

パープルリボンとして紫色は、てんかんやSLEのみならず、**アルツハイマー病（日本でのアウェアネスカラーはオレンジ）**、子宮頸がん、膵臓がん、甲状腺がん、平滑筋肉腫、クローン病、嚢胞性線維症、線維筋痛症、サルコイドーシス、自閉症や注意欠如・多動症（ADHD）、クロイツフェルトヤコブ病、臓器移植、難病、虐待（動物虐待を含む）、ドメスティックバイオレンス（DV）の撲滅や薬物過剰摂取の予防、精神疾患、さらに宗教的寛容、LGBTQ+（レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー・クエスチョニング／クィア・パンセクシュアル、アセクシュアル）の権利の象徴でもあり、非常に多くの病気や問題の啓発に使われる色である。

## 片頭痛は苦しみが伝わりにくいInvisible illness

片頭痛は、外見からは分かりにくい激しい頭痛や吐き気、光・音に敏感になる症状（光過敏・音過敏）などを伴うが、他者からはその苦しみが伝わりにくい「**见えない病気**」(invisible illness) とされている。「**Migraine Iceberg**」(片頭痛氷山) のイメージ図で表されることも多い。

片頭痛患者は光に非常に敏感になるため、特定の波長の光（青色光や緑色光）を遮断する**FL-41フィルター**などを搭載した「**紫色のサングラス**」(purple sunglasses) の着用を勧められている。この色が片頭痛の症状を和らげる効果があるため、患者の象徴となり、前述したキャンペーンのシンボルカラーにもなっている。

2019年世界頭痛患者擁護に関する**バンクーバー宣言II**におけるDavid W. Dodickの報告書 ([Cephalalgia 2020; 40: 1017-1025](#)) にある「"Invisibility" of headache and migraine relative to neurologic conditions with visible signs/symptoms and sequelae (目に見える兆候や症状、後遺症を伴う神経疾患に比べ、頭痛や片頭痛は"目に見えない")」を示す (図5)。

**図5. バンクーバー宣言IIに関する報告書で示された頭痛や片頭痛のイメージ**



([Cephalalgia 2020; 40: 1017-1025](#))

## ライトアップキャンペーンには批判もある

ライトアップは電力の無駄遣いと批判されることもある。しかし熊本城などのライトアップは、啓発日だけ色が変わるだけで（図6）、通常は色なしの一般的なライトアップである（図7）。したがって、ライトアップは電力の無駄遣いにはならず、費用も請求されることがないので、継続性のある事業となる。

図6. World Heart Day（世界ハートの日）で赤にライトアップされた熊本城



（著者撮影）

図7. 記念日でない日の熊本城のライトアップ



(著者撮影)

私は、何か新しいことを開始する場合は、「feasibility（実現可能性）」と「sustainability（継続性）」が重要だと考えている。ライトアップをマスコミに取材してもらったり、ライトアップをする施設がその施設の公式サイトにライトアップの意義を書き込んだりすると、市民や職員向けの疾患啓発となる。私自身、疾患啓発に関する原稿を毎回Medical Tribuneに寄稿し掲載してもらっている。

アウェアネス・リボンに対しても、本来やるべきことを行わずにリボンを付けるだけの安易な啓発活動になっているという指摘も以前からある（図8）。だが、活動を継続することに実現可能の意義があると思う。

図8. アウェアネス・リボンのグリーンバッジ



## パープルとグリーンは毒のイメージカラーでもある

日本では、紫＝高貴な色（貴重な色）だが、現在の日本では「毒」といえば「紫」のイメージであるようだ。それは「ドラゴンクエスト」（ドラクエ）が毒の沼地を紫色にしたことに起因する（1993年）。

一方、海外では、「毒」のイメージは"緑"で、18世紀以降に欧州で開発され、人々を魅了した人工顔料である「シェーレグリーン」と「パリグリーン」に由来する。これらの色が大流行し、洋服や家具、壁紙などに用いられた。ところが、いずれもヒ素が含まれていたため、原因不明の病気で亡くなる人が急増し、第二次世界大戦以降、使用禁止になった。この情報はNHKの『チコちゃんに叱られる』を見て知った。

## 令和時代の片頭痛治療、新たな展開に

2021年に抗CGRP抗体薬のガルカネズマブ（商品名エムガルティ）、フレマネズマブ（アジョビ）、CGRP受容体抗体のエレヌマブ（アイモビーク）の計3剤の皮下注製剤が発売され、翌年にラスミジタン（レイボー）が、2025年にはCGRP受容体拮抗薬（内服薬、ゲパント）であるリメゲパント（ナルティーク）がそれぞれ発売された（図9）。

今年（2024年）はアトゲパント（商品名アクイプタ）の製造承認が下り、片頭痛診療の新しい時代を迎えた。さらに3カ月に1回の静注製剤である抗CGRP抗体のエプチネズマブが既に申請されており、来年には発売することが推測される。

図9. 新しい片頭痛治療薬の登場

片頭痛急性期治療薬	片頭痛予防薬
2000年 スマトリプタン皮下注	1999年 ロメリジン
2001年 スマトリプタン経口	
ゾルミトリプタン経口	
2002年 エレトリプタン経口	
2003年 リザトリプタン経口	
スマトリプタン点鼻	
2008年 ナラトリプタン経口	
スマトリプタン自己皮下注	
	2010年 バルプロ酸
	2011年 ベラパミル*
	2012年 プロプラノロール・アミトリプチリン*
	2021年 ガルカネズマブ・エレヌマブ・フレマネズマブ
2022年 ラスミジタン	2025年 リメゲパント
2025年 リメゲパント	2026年 アトゲパント
2026年 アトゲパント*	2027年 エプチネズマブ*

済生会熊本病院      \*適応外使用可能 発売予測\*\*      Aiming for the next

片頭痛の治療は、生活習慣病の修正、非薬物療法とともに、頓挫薬と予防薬を活用して片頭痛の治療を行う（図10）。

図10. 片頭痛の治療戦略



## 片頭痛の予兆は緊張型頭痛の原因でもある

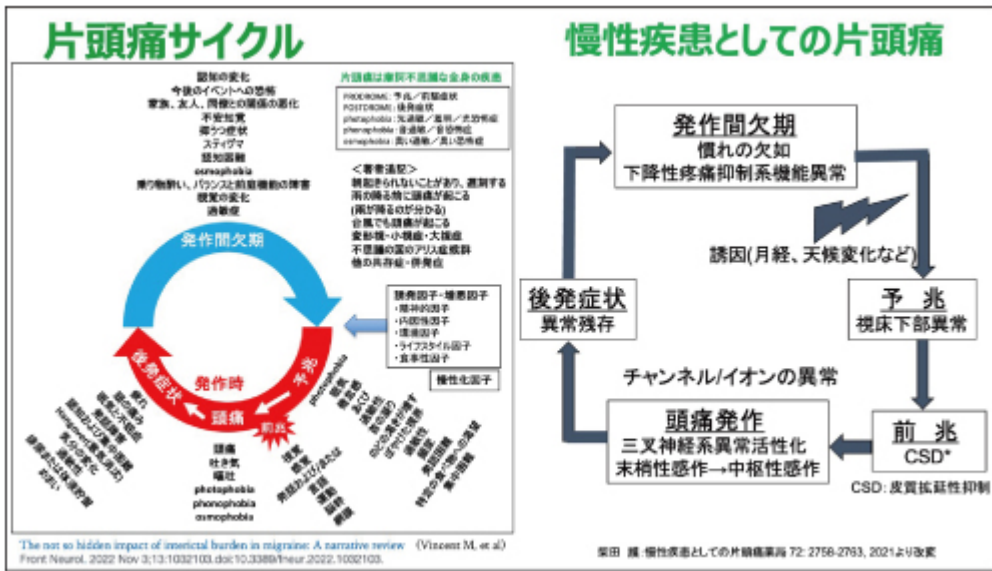
抗CGRP関連抗体薬による治療を行うと、「いつもは雨が降る前に頭痛が起こるのに起こらなくなった」「予兆や前兆は起こるのに頭痛発作が起こらないことがある」という患者が出てきた。

トリプタンが登場する四半世紀前には、肩が凝ると頭が痛くなると患者が訴えると「緊張型頭痛」と診断されることが多かった。実は、片頭痛の予兆で「肩凝り・首凝り」が起こるので、肩こりの有無で緊張型頭痛と片頭痛の鑑別はできない。

私は患者に、「頭痛の前に起こる肩凝り・首凝りや、頭痛に関係なく起こる肩凝り・首凝りはあるか」を尋ねている。

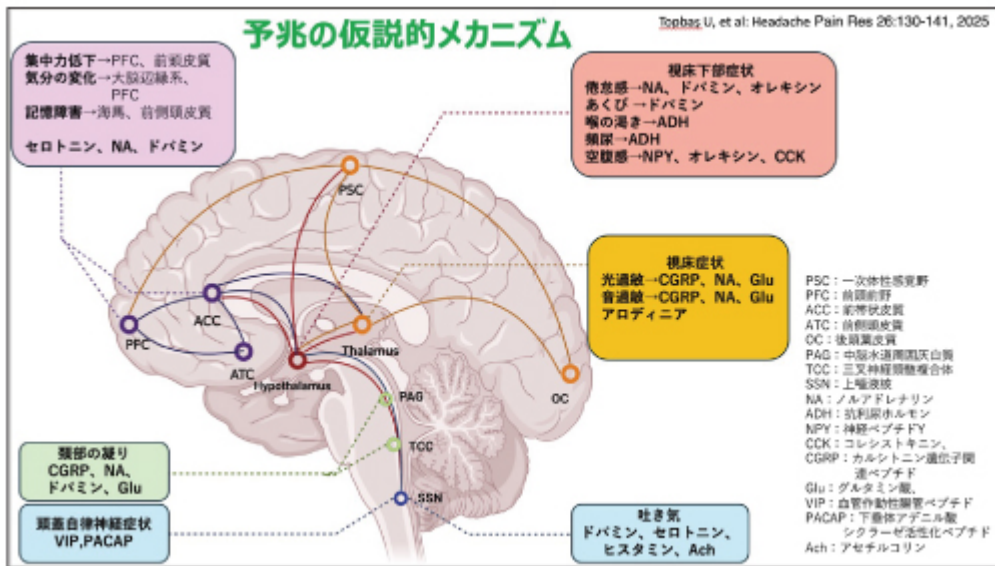
「頭痛が起こる前の肩・首の凝りは片頭痛の予兆だが、頭痛と無関係な凝りの原因は何か？」という私の問いに、『運動不足』と答える患者は多い。「それも原因だが、一言で言うと？楽しいことをしているときは肩・首は凝らないよね」と確認すると、「ストレスが原因」という答えが返ってくる。正解である。そこで患者には、「肩凝りや首凝りを引き起こすような生活は、片頭痛の誘発因子になると同時に、緊張型頭痛の原因にもなる」と説明している。このサイクルを図11に示す。

図11. 片頭痛のサイクル



片頭痛の予兆は視床下部由来の症状だと考えていたが、視床下部以外にも関与しているようで、現時点で提案されている仮説を示す(図12)。多くの部位と多くのニューロトランスミッターが関与しているようである。予兆は頭痛発作が起こる48時間前から起り、閃輝暗点などの前兆は頭痛発作が起こる60分くらい前から起る不思議な疾患である。

図12. 片頭痛における予兆メカニズムの仮説



(写真1～2、6、7、図9～12とも橋本洋一郎氏提供)

12月に熊本で関連2学会を併催

今年12月4～5日（3日はプレコンgress）に熊本城ホールを貸し切って、私が学会長を務める第54回日本頭痛学会総会と第5回日本脳脊髄液漏出症学会を併催する（図13）。

多くの方に熊本にお越しいただき、活発なご議論をいただければ幸いです。

図13. 第54回日本頭痛学会総会および第5回日本脳脊髄液漏出症学会のポスター



（第54回日本頭痛学会総会、第5回日本脳脊髄液漏出症学会）

👍 参考になった 30名の医師が参考になったと回答 📄 記事をクリップ



## 🔗 関連記事

### 今春、定期接種化？男性のHPVワクチン

（編集部から）日本では現在、ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの定期接種は小学校6年生～高校1...

2026/01/05 10:00:00