

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

片頭痛について知ろう！

頭痛にはいくつか種類があり、片頭痛の他にも「緊張型頭痛」や「群発（ぐんぱつ）性頭痛」というものがあります。種類によって原因や治療法が異なってくるので、まず自分がどの頭痛に分類されるのか見分けることが大切です。今回は、片頭痛についてお話ししたいと思います。

<頭痛の分類>

片頭痛	緊張型頭痛	群発性頭痛
<ul style="list-style-type: none"> ・頭の片側に起こることが多い ・ズキンズキンと脈を打つ痛み ・4~72時間続く ・月1回~週2回起こる ・吐き気、嘔吐を伴うことがある ・頭痛の前兆でチカチカした光が見え、ものが見えにくくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭の両側か頭全体、後頭部 ・頭を締め付けられる痛み ・30分~7日間続く ・毎日のように起こる ・吐き気はあっても吐くことはない ・肩こり、めまいがする 	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず頭の片側が痛む ・目の奥がえぐられる痛み ・15分~3時間続く ・1~2カ月間に集中してほぼ毎日起こる ・吐き気や嘔吐は伴わない ・目の充血や涙、鼻水を伴うことがある 

※片頭痛と緊張型頭痛の両方を伴う混合型頭痛があり、このタイプに属する方も多くいます。

<片頭痛のきっかけ>

家族歴	遺伝によるもので、特に母親が片頭痛の場合、子供が片頭痛になる確率は5割以上といわれている。
天候・温度差	急激な気圧変動がおこる台風や梅雨の季節。夏に冷房の効いた部屋から暑い屋外へ出るとき。
睡眠	寝不足、寝過ぎ。(一般的に6~8時間の睡眠が理想とされる。)
ストレスからの解放	責任の大きな仕事や悩みから解放されたときの緊張のゆるみによる血管の拡張が原因となる。
環境	人混みや騒音、たばこや香水のにおい、強い太陽光やLED照明など。
空腹時	ダイエットや朝食を抜くことによる低血糖が原因となる。
食べ物・アルコール	チョコレート、チーズ、柑橘類、レバー、赤ワインなど。
月経時	月経の始まる1~2日前や月経中、排卵時などの女性ホルモンの分泌量の変動する時期。

<片頭痛の予防法>

○予防療法（痛くなる前に薬を飲む）

- ・片頭痛発作が月2回以上ある
- ・頓用薬（痛みが出たときに飲む薬）の治療のみでは日常生活に支障が残る
- ・髪を触ったり、化粧をしたり、通常では痛みを感じない行動で痛みが起こる

このような場合に予防療法を行うことが推奨されています。

また頓用薬を頻回に服用することでかえって頭痛を発症してしまう薬剤性頭痛の防止目的で行うことがあります。

予防薬は一般的な市販薬ではなく、病院で処方してもらう必要があります。

痛みがなくても予防薬を毎日服用することで効果が得られますが、効果が出てくるまで2か月ほどかかり、通常3~6か月治療を継続します。予防療法を検討したいと考えている方は医師に相談してみてください。

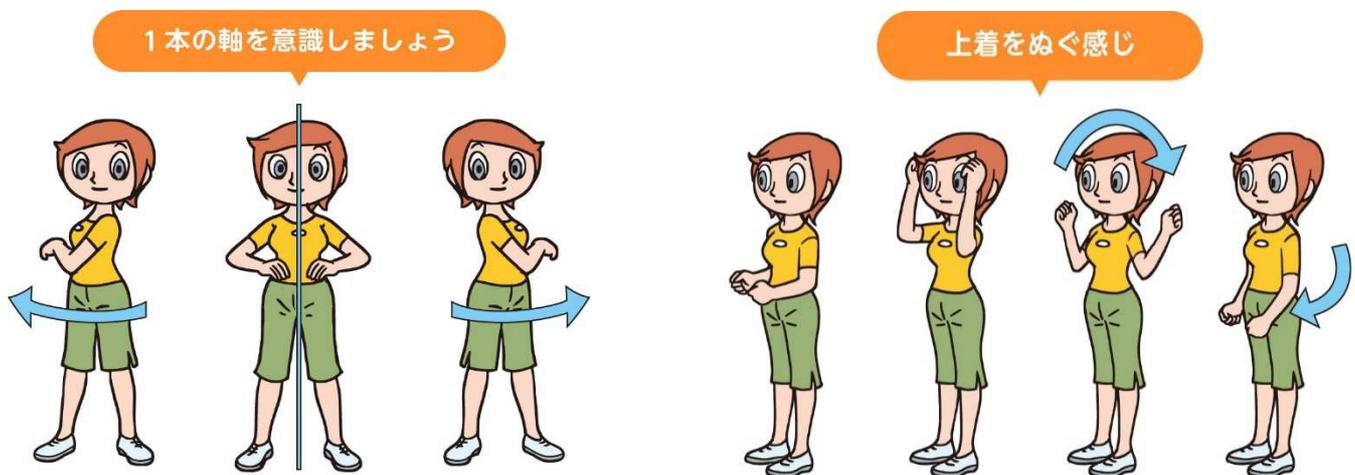
○頭痛体操

[その1] 腕を振る体操（2分間おこなう）

- ① 立った状態で両腕を広げる
- ② 足を少し開く
- ③ 頭は正面のまま固定し、体を左右に回す

[その2] 肩を回す体操（①、②を6回繰り返す）

- ① 立った状態で腕をリュックを背負うように前に回す
- ② 服を脱ぐように後ろに回す



注意点として、頭痛時に体操すると悪化してしまうので痛みがないときに行いましょう。

○頭痛ダイアリー（日記療法）

どんな時に頭痛が起きたか日記に記すことで頭痛の誘因を見つけ出し、それを避けることで頭痛が起こる日数を減らすことができますようになります。

参考資料：<http://www.sukkirin.com/>
<http://ittutry.work/health/henzutu-tameshitegatten/>