

監修

丹羽 潔先生

東京頭痛クリニック 理事長
<http://www.tokyoheadache.jp/>
 にわファミリークリニック 院長
<http://www.nfcl.jp>

Q1 そもそも片頭痛ってなに？

A

片頭痛の原因は、月経やホルモンバランスなどの内的要素と、天気や食べ物などの外的要素に急激な変化が起きた時、それが引き金になって血管が拡張し、そこから放出される痛み物質が頭の一部を刺激することで起こる頭痛。人によって痛みの感じ方は異なりますが、血管が拡張することでズキンズキンと脈打つような痛みを感じる人がほとんどです。遺伝的な要因も多いと言われていて、母親が片頭痛持ちの場合、50%の確率で子供に遺伝するというデータも。

Q2 片頭痛の特徴的な症状は？

A

色々な症状がありますが、脈打つように痛む、吐き気や嘔吐を伴う、頭を動かすと痛みが増悪する、光・音・臭いに敏感になる、などが挙げられます。前述のうち2つ以上あてはまるものがあれば片頭痛を疑うべき。その他にも、頭痛が始まる前に視界がギザギザの光で遮られる「閃輝暗点」や、生あくびが出たり、めまいや空腹を感じたりと、予兆が表れるのも片頭痛の特徴です。

Q3 症状が表れたら どうするべき？

A

まずは暗室で横になりましょう。光や音、臭いは痛みや吐き気を増長する可能性があるため、できるだけ安静に。また、首の後ろを冷やしたり、コーヒーを飲んだりして血管を収縮させるのも効果的です。人によって、4時間～3日間痛みが続きますが、市販薬の飲み過ぎには注意を。1ヶ月に9日以上服用すると、薬物乱用頭痛という別の頭痛を引き起こしてしまう可能性があります。薬を飲まないで治まらないというのであれば、頭痛専門のクリニックにかかり、適切な薬を処方してもらうようにしましょう。

metro MEDICAL ROOM

働くオンスの 救Q箱

テーマ

この頭痛、もしかして片頭痛？

誰もが経験しているであろう、最も身近な症状・頭痛。その頭痛には、350以上もの種類があるって知っていましたか？中でも女性に多い「片頭痛」について、徹底説明します！

illustration: Haruka Toshimitsu text: Chiiko Nozaki

Q4 片頭痛を 予防するためには？

A

まずは自分の生活リズムと頭痛のサイクルを知ることが大切です。片頭痛には必ず原因があるので、月経中や排卵期、また疲れが溜まっているときに、片頭痛を誘発する赤ワインやチーズ、チョコレートなどを摂らないように注意したり、片頭痛の原因となる要素を2つ以上重ねないようにする事が大切です。

Q5 片頭痛でも 病院に行くべき？

A

「たかが頭痛」と思いがちですが、片頭痛はなった人にしかわからない苦しい病気です。現在日本では、約300万人以上もの人が片頭痛に悩んでいますが、病院にかかる人はごく一部。専門の医師の正しい診断を受ければ、頭痛は必ず改善されます。せっかく薬を飲んでも、飲むタイミングや服用回数を誤ると効果がないどころか悪化してしまう場合もあるので、自己診断は避けましょう。

