お薬の便利帖 頭痛編

肩こり・首こり由来の頭痛と片頭痛はまったくの別物です

全国に1000万人ともいわれる片頭痛持ちの方々のお悩みを解消します

片頭痛にはバファリンプレミアムを こり由来の頭痛には漢方ズッキノンを

片頭痛が起こる理由

Q.023 片頭痛の原因は肩こり?

A 三叉神経が暴れ出して起こります

片頭痛は血管が拡張されて起こる頭痛です

片頭痛は三叉(さんさ)神経が暴れ出すことで起こります。普段はセロトニンという幸せホルモンに制御されていますが、これが消費されてしまうと三叉神経が暴れ始め、ペプチドという物質によって血管が拡張されて起こります。肩こり・首こり由来の頭痛は血管が収縮して起こるので、片頭痛とは別物です。

東京頭痛クリニック理事長 丹羽潔先生

Q.025 母も片頭痛で悩んでいます

A 50%は遺伝です

片頭痛は遺伝します。その確率は50%以上。特に母系遺伝が多く、両親が片頭痛持ちの場合、子どもはなんと85%以上の確率で片頭痛になるといわれています。もちろん遺伝だけではありません。そこに環境要素が伴うと片頭痛を発症します。たとえばストレスや、ストレスからの解放などです。

Q.024 この頭痛って片頭痛なの?

A 見極め方があります

慢性頭痛でなく発作性頭痛なら下のリストで確認

見極めるポイントは、まず発作性の頭痛かどうか。そのうえで右のリストを参照し、特に下の4つに当てはまるのであれば、片頭痛の可能性はかなり高いといえます。

片頭痛を見極めるポイント

- ☑ 4時間から長くて3日持続する
- ☑ 片側性の頭痛である
- ☑ 拍動性の頭痛である
- ☑ 日常生活が妨げられる
- ☑ 日常的な動作により頭痛が増悪する
- ☑ 悪心または嘔吐を伴う
- ☑ 光過敏、音過敏、臭い過敏(通常2つは当てはまる)

Q.027 片頭痛のきっかけは?

A 人混みや騒音に誘発されることも

女性に片頭痛が多いのは生理があるから

ストレスやストレスからの解放、寝過ぎや寝不足、人混みや騒音、まぶしい光、強い臭い、気候や気圧の変化、月経などが片頭痛の誘因です。女性に片頭痛が多いのは生理があるからです。

Q.026 薬を飲むタイミングは?

A 痛くなったときです

片頭痛を持っている人は頭痛の予兆や前触れがあったり、会議中などになったらまずいからという理由で頭痛が起きる前に薬を飲みがちです。でも、これはNG。実際に痛くなってから飲むようにしましょう。

片頭痛の発作を起こさない日常生活の過ごし方

Q.029 日常生活での注意点は?

A 起床時間をずらさないで

最低6時間は眠り、多少睡眠不足でも朝は決まった時間に起きること。朝、陽の光を浴びるとセロトニンが増えます。

Q.030 片頭痛の発作が怖い……

A 頭痛ダイアリーをつけて

自分の片頭痛の傾向を知るため、いつ頭痛がおきたか、頭痛の頻度や痛みの度合い、天気や生理などを記録しましょう。

Q.031 NG食品や推奨食品ってある?

A チョコ、チーズ、赤ワインは避けて

NGは赤ワイン、ナチュラルチーズ、高級チョコレート、ナッツなど。推奨するのはスイカ、コーヒー、麹の甘酒などです。

Q.032 片頭痛に悩んでいますがどの薬がいいですか?

A まずはバファリンプレミアムを試してみて

軽い片頭痛ならコレでスッキリ!

見出し入る

片頭痛にいちばん効くのがバファリンブランド最上位のプレミアム。鎮痛効果のある成分の中で最も強力なイブプロフェンに、同様の鎮痛作用があるアセトアミノフェンを1:1でダブル配合。イブプロフェンを速く溶かすクイックアタック錠なので、つらい頭痛に速く効きます。ただし、すべての複合鎮痛薬に言えることですが、服用は月に5回までにしないと過剰摂取になるので、注意が必要です。

月に6回以上は注意信号

東京頭痛クリニック理事長 丹羽潔先生

特徴
- 速く溶ける
- 胃にやさしい

主な有効成分
(2錠中)イブプロフェン…130mg

バファリンプレミアム 20錠
指定第2類医薬品
購入価格 1058円
1日 106円/2錠

オススメ鎮痛薬の中ではコスパ最強 B

アクラス
ノーシンアイ頭痛薬 24錠
指定第2類医薬品
購入価格 499円
1日 約41.6円/2錠

特徴
- 眠くならない
- 小粒で飲みやすい

主な有効成分
(2錠中) イブプロフェン…150mg

痛みの原因となる末梢と痛みを伝達する中枢にそれぞれ作用する成分を2種類配合。小粒で飲みやすいのもうれしい。眠くなる成分も、睡眠を阻害するカフェインも含まれていません。

シリーズ最大量のイブプロフェン A

見出し入る

なんといってもその売りは、鎮痛成分イブプロフェンが200mg配合されていること。これはイブシリーズの中でも最大量です。しかもイブプロフェンの効果を高める成分を2種類配合。シリーズ最強の鎮痛力が期待できるということです。さらにイブプロフェンの吸収を速める酸化マグネシウムも同時配合されています。

エーエスエス製薬
イブクイック頭痛薬DX 20錠
購入価格 1166円
指定第2類医薬品
1日 117円/2錠

特徴
- 最強の鎮痛力

主な有効成分
(2錠中)イブプロフェン…200mg

鎮痛薬の定番は片頭痛にもOK B

第一三共ヘルスケア
ロキソニンSプレミアム12錠
購入価格 754円
第1類医薬品

1日 約126円/2錠

特徴
- 胃にやさしい

主な有効成分
(2錠中) ロキソプロフェンナトリウム水和物…68.1mg

ロキソプロフェンナトリウム水和物配合による鎮痛効果の高さが売り。早さと効き目とやさしさを兼ね備えています。薬剤師さんがいないと買えません。

効き目長持ち! 1日1錠でOK B

第一三共ヘルスケア
サリドンWi 10錠
購入価格 670円
指定第2類医薬品
1日 約67円/1錠

特徴
- 眠くなりにくい

主な有効成分
(1錠中) イブプロフェン…50mg

痛みのもとに効くイブプロフェンと痛みの伝わりをおさえるイソプロピルアンチピリンのW配合。1回1錠のみで、すぐれた効果を発揮します。

肩こり・首こり由来の頭痛には漢方

小林製薬
漢方ズッキノン14包
購入価格 1523円
第2類医薬品

1日 約108.8円/1錠

特徴
- 11種類の生薬

主な有効成分
(2包中) 釣藤散エキス(1/2量) …2.5g

こり由来の頭痛には、葛根湯か釣藤散の入った漢方が定番。ズッキノンは釣藤散の成分入りです。

空腹時にも飲める優しさがうれしい C

東亜薬品
タイレノールA20錠
購入価格 990円
第2類医薬品
1日 49.5円/1錠

特徴
- 空腹時でもOK

主な有効成分
(1錠中) アセトアミノフェン…300mg

脳の中枢神経に作用して痛みや熱をおさえます。しかも胃酸から胃液を守る物質に影響を与えないので、空腹時に飲んでもOKです。風邪なら空腹はさけて。

錠剤が小さいので服用しやすい C

シオノギヘルスケア
セデス・ハイ10錠
購入価格 769円
指定第2類医薬品
1日 153.8円/2錠

特徴
- 4種類の鎮痛成分

主な有効成分
(1錠中) イソプロピルアンチピリン…75mg

鎮痛作用の強いイソプロピルアンチピリンをはじめ4種類の成分が配合されています。1日3回を限度としてください。