

新・心とからだの
養生学

⑨

梅雨時は要注意! 片頭痛と 上手につきあおう

何らかの拍子に、こめかみや目の奥がズキズキと痛くなる「片頭痛」。仕事や家事が手につかなくなり、実にゆううつです。

特に梅雨時は起こりやすくなるため、
対処法を知っておきたいところ。
痛みが起こる原因と対策法を聞きました

イラスト/小林マキ 取材・文・構成/葛西由恵(インパクト)



お話を聞いたのは
丹羽 潔先生

にわきよし

東京頭痛クリニック理事長。東海大学医学部卒業後、ドイツ・ミュンヘン大学神経内科、米・ミネソタ大学神経内科にて、頭痛・脳血管障害の研究に従事。東海大学神経内科専任講師を経て、2015年日本で初めての頭痛専門クリニックを開設

脳血管の拡張が痛みを招く。 ストレスや睡眠不足、 低気圧などがスイッチに

セロトニンの減少で 痛みが出やすくなる

「心臓の拍動に合わせて脈打つように痛む『片頭痛』は、脳の血管が拡張することで発症します。男性より女性に多くみられるのが特徴です」と話すのは、東京頭痛クリニックの丹羽潔先生です。

痛みの程度や頻度は個人差があるようですが、定期的に痛みが出たり、なかには何日も寝込んでしまうほど重症化するケースも。

「片頭痛が女性に多いのは、女性ホルモンの変動に関係しているからです。女性ホルモンのエストロゲンが大幅に減少すると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンも減少します。セロトニンは、血管収縮をコントロールしたり、痛みを抑える働きをしているため、痛みを感じやすくなるのです」（丹羽先生。以下同）

女性ホルモンのバイオリズムに左右されるため、特に生理のときは片頭痛が起こりやすいという話をよく耳にします。一方、まったく痛みが出ない人もいるのはどうしてなのでしょう？ そこには遺伝的な要因が大きく関わっている、と丹羽先生。

「両親のどちらかに片頭痛があれば、50%の確率で遺伝し、両親がともに片頭痛持ちであれば、85%の確率でその体質を受け継ぎます。そうした遺伝的素地があることに加え、女性ホルモンの影響、ストレスや疲労、睡眠不足などの体調変化が引き金となっていることが少なくありません」

生活習慣が痛みに影響するのは、脳の視床下部にある自律神経が深く関わっているからともいいます。

「ストレスを感じると交感神経が刺激され、血管が収縮。その後、ストレスから解放されると急激に血管が拡張し、痛みをもたらすのです。仕事の少ない週末になると痛みが出るのはその典型例といえるでしょう」

雨の日の不調は 「気圧の変化」が原因!?

さらに、天気も片頭痛を誘発する一因になるそう。

「私たちは平均気圧1013ヘクトパスカルという環境下で生活していますが、そこから5ヘクトパスカル下がると頭痛が起こるとされています。気圧の下がる雨の日に不調を訴える声が増えるのはそのためです」



片頭痛を招く誘引例

- 女性ホルモンの変動
- ストレス、ストレスからの解放
- 睡眠不足、寝過ぎ
- 気候・気圧の変化
- 人混みや騒音、まぶしい光、強いにおい
- 空腹
- 特定の飲食物
 - ・赤ワイン、チョコレート、チーズなどの発酵食品に含まれるチラミン
 - ・食肉加工製品などに含まれる亜硝酸塩
 - ・うま味調味料などに含まれるグルタミン酸ナトリウム
 - ・ノンカロリー飲料に含まれる人工甘味料のアスパルテーム
 - ・コーヒーやお茶などカフェインの多量摂取



外気圧が下がることで、体が膨張してしまうのを防ごうと交感神経が刺激されて痛みが出るのだそう。「気圧が下がるのは雨の日に限りません。晴れていても、台風が近づいているときは気圧が下がるので、不調を感じる人が増えます。また、『高湿度』『高温度』も悪影響を及ぼす要因。ですから、この3つの条件が重なる梅雨時は、特に痛みを起こす危険性が増すことになるのです」

コロナ対策で四六時中マスクを手放せないご時世。マスクの中には、高

湿度、高温度になりがちです。

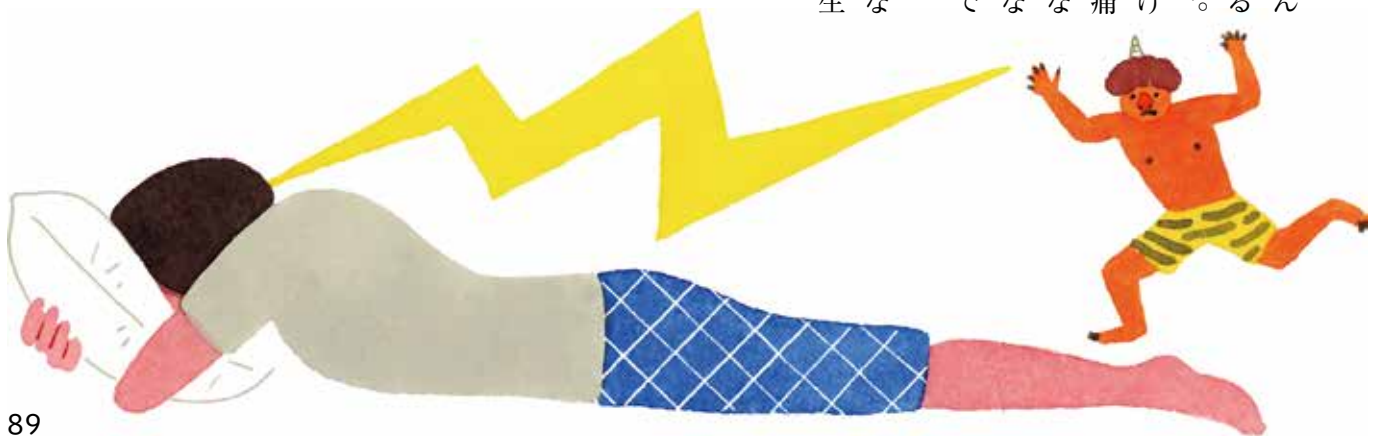
「人のいないところでは適度にマスクを外し、外の空気を吸い込んでリフレッシュするようにしましょう。気圧の変化ばかりは対策のしようがありませんが、最近では気圧を確認できるアプリなどもあります。こうしたものを活用することで、不調に備えるとよいでしょう」

そのほかにも、左に示したように痛みの引き金はさまざまです。予防のためには、何が痛みのきっかけになっているかを把握することが肝心、

と丹羽先生。

「ぜひ習慣にしてほしいのが、どんなときに痛みが出たのかを記録すること。『頭痛日記』をつけましょう。痛みの原因を客観的に把握する助けになります。原因が多いほど、頭痛を起こす頻度が増し、症状も重くなるといえますから、生活のなかでなるべく原因を取り除く工夫が大切です」

次ページからは、鎮痛薬の上手な使い方と予防のために心がけたい生活習慣を紹介します。



鎮痛薬の上手な使い方& 片頭痛を予防する生活習慣

痛みにすばやく効くロキソプロフェンに、鎮痛効果を高めるアリルイソプロピルアセチル尿素を配合した鎮痛薬。ロキソニンSプレミアム(第1類医薬品)24錠 ¥1,298(編集部調べ) / 第一三共ヘルスケア ☎0120-337-336



「天気痛」や「気象痛」ともいわれる気圧の変化などで起こる頭痛を抑える漢方薬。血行促進や鎮痛作用のある5種類の生薬を含む「五苓散」が痛みを和らげる。キアガード(第2類医薬品)24錠 ¥1,430 / ロート製薬 ☎06-6758-1230



一般用医薬品としては初の液体タイプの頭痛薬。鎮痛効果のあるロキソプロフェンを配合し、痛みを和らげる。飲みきりタイプで、手早く服用できる。ロキソプロフェンT液(第1類医薬品)6本 ¥998 / 大正製薬 ☎03-3985-1800



不快な痛みを手っ取り早く和らげるのが市販の頭痛薬です。「配合されている鎮痛成分が1種類のみの『単一鎮痛薬』よりも、鎮痛成分が複数配合された『複合鎮痛薬』のほうが、よく効くとき

目安に(丹羽先生。以下同) また漢方薬では、「五苓散」や「呉茱萸湯」が頭痛の予防や体質改善に用いられるそう。これらも市販薬として手に入ります。

市販薬は「複合鎮痛薬」をチョイス

鎮痛薬



鎮痛薬、使いすぎていませんか?

頭痛のみならず、生理痛や打撲、ねんどの痛み、解熱剤としても使用できる市販の鎮痛薬。使い勝手がいいからと、ついつい使いすぎてしまう人が多いようです。

「鎮痛薬を多用すると、効き目が落ちたり、かえ

って頭痛を悪化させてしまうことも。頭痛を起こす頻度が増した、症状が重くなっているなど気がかりなことがあれば、一度、専門医を受診しましょう。処方薬には、より効果が高く、痛みをコントロールしやすい片頭痛専用の薬があります」

生活習慣



急激な気温差を避けて

暑くなるこれからの季節。屋外と室内の気温差が頭痛を誘発することが多いと丹羽先生はいいます。「暑い屋外から冷房が効いた屋内に入るときは、エントランス前で少し体を慣らしてから入るようにしましょう。また、カーデイガンや羽織る、ストールで首もとをガードするなど、冷気が直接、体に触れないように対策して」

予防には、ビタミンB₂やマグネシウムを摂取しよう

「チーズやチョコレート、赤ワインなどの発酵食品に含まれるアミノ酸の一種チラミンには、血管を収縮させる作用があり、その反動で過度に血管が拡張して、痛みを引き起こす原因に。食べすぎは禁物です」

片頭痛の予防には、ビタミンB₂やマグネシウムを多く含む食品を摂ってとアドバイスします。

「アーモンドは、ビタミンB₂とマグネシウムの両方を含むので、一日3粒ほど食べるよう習慣づけるのもいいでしょう」



体の調子を整えるのに重要なカルシウム、マグネシウム、ビタミンDを含むサプリメント。食事では不足しがちなこれらの栄養素を効率的に補える。ポリグルタミン酸配合で吸収を高める。カルシウム 30日分(150粒) ¥483 / ファンケル ☎0120・750・210

マグネシウムを多く含む食品

ヒジキなどの海藻類、豆類、納豆や豆腐などの大豆食品、アーモンド、ゴマ、ホウレンソウなど

ビタミンB₂を多く含む食品

ウナギ
カレー
レバー
牛乳
ヨーグルト
卵など

ストレッチでこりの解消を！



片頭痛を持っている人の大半が、慢性的な肩や首のこりを訴えるそう。

「こりがスイッチとなって痛みを引き起こすこともありますから、悪化させないように心がけたいところ。スマホやパソコンなどの長時間使用は避け、適度に休憩をとって、こまめなストレッチでこりを解消しましょう」