



片頭痛



片頭痛とは？

片側あるいは両方のこめかみから目の辺りにかけて、脈を打つような痛みと吐き気を伴うのが特徴です。痛みのピークは1～2時間で達し、およそ4～7時間ほど痛みが続きます。女性の方が男性より約4倍も発症しやすい疾患です。年齢に関わらず発症しますが、10代～20代で発症することが多くみられます。



片頭痛の前兆は？



片頭痛には、前兆のある人とない人がいます。前兆のある人はおよそ20～30%とされています。前兆症状は片頭痛が起きる1時間以内ぐらいから始まり、片頭痛が始まるとその症状は治まります。

前兆症状

視野の一部が見えづらくなる

目の前がチカチカと光る

ギザギザに走る光が見える

点灯する光が見える



頭痛以外に起こる症状は？

片頭痛は頭痛以外にも様々な症状を引き起こします。片頭痛が始まると音や光に過敏になり、明るい場所や騒音も痛みを悪化させてしまいます。片頭痛が始まると吐き気をコントロールする場所にも刺激が伝わる場合があります。その結果、吐き気や胃のムカつきなどの症状も引き起こしてしまいます。

匂いに敏感になる

音がいつもよりうるさく感じる

吐き気・嘔吐

胃がムカムカする

光がいつもより眩しく感じる





片頭痛を引き起こすモノは？

① 精神的：ストレス・緊張・疲労・睡眠不足や過度の睡眠 など

② 身体的：月経周期・風邪 など

③ 環境：音・光・気温差・気圧の変化 など

④ 食品：アルコール・赤ワイン・チョコレート・チーズ など



① ストレスや疲れ等の解放から片頭痛は誘発されることがあります。ストレスや疲れている時に緊張で収縮していた血管が、リラックスすることによって一気に広がるため、脳の血管の周りの神経を圧迫し、片頭痛を引き起こしてしまいます。



② 女性ホルモンの変動は片頭痛に関与しています。片頭痛は月経前から月経中、排卵日周辺に起こりやすく、20代～40代の女性は月経時に頭痛を感じる場合があります。



③ 片頭痛は混雑している場所、眩しい光、強い匂い、騒音、気圧の変化などによって誘発され、それらが重なるとその確率も高くなるようです。具体的な場所としては、映画館、カラオケボックス、デパ地下、急激な気圧の変化が起こる展望台へのエレベーターや台風の時、太陽光が乱反射する夏の海辺が挙げられます。



④ 特定の食べ物や飲み物を摂ると頭痛が起こることもあります。具体的には、赤ワインやチョコレート、ハム、サラミ、チーズや柑橘類などが片頭痛を起こしやすいと言われています。アルコールは多くの患者さんに共通する誘発因子の一つですが、その他の食品は個人によって反応が異なるため、特に摂取を制限する必要はありません。



症状を和らげるには？



片頭痛が起きている時は入浴や運動、マッサージなどで頭部を刺激することは厳禁です。片頭痛は血管が拡張し、血管の周りの神経を圧迫することで痛みが起きますので、血管を収縮させるために頭を冷やすことが大切です。冷やす場合は頭の下に氷枕等を置き、仰向けで寝て下さい。また、額にも冷たいタオルを乗せると効果的です。その際、過度に冷やし過ぎないように注意しましょう。

また、緊張型頭痛の場合は冷やすと逆効果となってしまうので頭痛のタイプがはっきりしない時は医師の診察を受けてから対処するようにしましょう。

片頭痛の症状が現れている際は、無理して動こうとせずに静かで暗めの部屋で安静にすることが大切です。適度な睡眠は広がった血管を元の状態に戻すので、痛みの症状は軽くなります。しかし、日中に長時間睡眠を取ると、かえって片頭痛を悪化させるので、短時間の睡眠に留めましょう。

我慢できない程ひどい場合は、専門医の診察を受けましょう！