

## 片頭痛について

全国で約 840 万人の人が片頭痛に悩んでおり、そのうち約 8 割が女性といわれています。首から頭にしめつけられるような痛みがでる緊張型頭痛と区別しなければなりません。片頭痛はストレスや寝不足・月経の時、天気が悪くなる前などに痛みが出るのが特徴です。

片頭痛は脳の血管の拡張や炎症が原因で、片側のこめかみや側頭部にズキズキと脈打つような強い痛みが出現し、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。頭痛が発生する前にはまぶしい光や大きな音が気になる（光・音過敏）というような症状やあくびが現れ約 30%の人には物がチカチカ光って見える「閃輝暗点<sup>せんきあんてん</sup>」という前兆がみられます。

原因から考えると入浴や飲酒などの血管が拡張するような日常生活動作が症状を悪化させるため、症状の改善には睡眠や安静をとるよう心がけましょう。また、首や額などの局所を冷やすことも効果的です。

特に注意したいことは、片頭痛は一般的に月 1~5 回程度発生するとされていますが、月 15 回以上頭痛がある人は市販の鎮痛薬を頻繁に使用することで起こる薬物乱用性頭痛になっている可能性があることです。片頭痛専用の治療薬は市販されていないので、頭痛がある時には早期に医療機関を受診してください。

片頭痛の予防法として専用の予防薬がありますがこれも市販されていません。目安として月 2 回以上の片頭痛がみられる人にはこの予防薬の適応があります。また、片頭痛の頻度や程度を減らせるものとして、ビタミン B2 や便秘薬としても使用するマグネシウムがあります。これらは市販されていますので、摂り過ぎに注意をして試してみてもいいかもしれません。

最後に下記の片頭痛のセルフチェックを紹介します。

- ① 階段昇降などの日常的な動きで頭痛がする
- ② 頭痛に伴い吐き気や胃のムカつきがある
- ③ 普段気にならない光がまぶしい
- ④ 頭痛に伴いにおいが嫌と感じる

上の 4 項目中 2 項目以上にあてはまるときは片頭痛を疑い医療機関への受診をお勧めします。