



片頭痛について



【片頭痛の症状】

片頭痛は、頭の片側(時に両側)が、ズキンズキンと脈打つような強い痛みで襲われます。このような痛みが月に1~2回、多い人では週に1~2回発作的に起こり、数時間から3日間ほど続きます。片頭痛は、慢性頭痛の代表的な症状で、特に、女性に多いのが特徴です。頭痛に伴って、吐き気したり、実際に吐いたり、また、光や音に過敏になったり、体を動かすと痛みがひどくなります。片頭痛の痛み自体は、休息や睡眠により和らぎます。また、発作が治まると次の発作が起こるまで、まったく症状がみられなくなります。

【片頭痛の前兆と予兆】

片頭痛では、頭痛が起こる前に「予兆」と呼ばれる症状が、また、痛む前に「前兆」と呼ばれる症状があります。「予兆」は、前兆の前あるいは片頭痛発作の始まる数時間から1~2日前にみられます。具体的な症状としては、精神的に落ち込む、イライラする、情緒不安定になる、気分がすぐれない、あくび、空腹感などです。このような、なんとなく頭痛が起こりそうな気がする症状が、片頭痛患者さんの5人に1人(約20%)に生じます。「前兆」は、頭痛の前に、約10~20分間、視野の欠損や、ギザギザした光が見える症状が起こります。前兆は通常、頭痛が始まる前に消失します。

【片頭痛の薬】

片頭痛の発作が起こった時に使用する治療薬です。

○トリプタン系薬剤

セロトニン-1(5-HT₁)受容体作動薬といわれ、過度に拡張した脳血管を収縮させ、また神経性の炎症を抑えることによって頭痛発作を抑えると考えられています。また、片頭痛のほかにも群発頭痛にも有効性があります。

頭痛発作が起こってからでの投与で頭痛の改善をもたらす、さらに、発作に伴う吐き気や嘔吐も改善するのが特徴です。種類としては、錠剤、点鼻薬、皮下注射などがあります。(例:スマトリプタン、リザトリプタン等)

○解熱鎮痛薬

ピリン系と非ピリン系などに分類されます。(例:アセトアミノフェン、アスピリン、イブプロフェン等)いずれも緩和な鎮痛作用を示します。



服用の頻度やタイミングは医師・薬剤師の指示を守って!

薬にはそれぞれ、治療の目的に応じて服用の頻度とタイミングが指示されますので、それを守ってください。予防薬を片頭痛発作が起こってから服用しても効果はありません。2種類以上の薬の服用間隔も重要なポイントです。

わからないことがないように、きちんと説明を受けましょう。心配な時はご相談下さい。



食生活で片頭痛を改善しよう!

日本人男性の約6%、女性の約20%の方が悩んでいるといわれている片頭痛。原因や痛みは人によって様々ですが、血管が拡張することにより周囲の神経が引っ張られて痛みが起きると言われています。ストレス、生活習慣の乱れ、睡眠不足、寝過ぎ、まぶしい場所、騒音なども片頭痛を誘発する事があります。今回は、片頭痛を解消する食品と誘発する食品を見ていきましょう。

◆片頭痛を解消する栄養素の働きと食品◆

マグネシウム	血管の緊張を緩和し、脳血管の炎症を起こす物質の合成や放出を防ぐ働きを持っています。不足すると、血管の痙攣を招き、痛みにも敏感になります。	ひじき・黒豆・大豆製品 ナッツ類・ほうれん草
ビタミンB2	片頭痛の発生を抑えるセロトニンの放出を促す働きを持っています。また、脳へ酸素や栄養を送るのをスムーズにする働きもあります。	うなぎ・レバー・納豆 ヨーグルト・卵黄
ビタミンE	体の酸化を抑える抗酸化作用があります。また血液の循環を良くしてくれる作用があります。	アーモンド・食物油 うなぎ・モロヘイヤ
セロトニン	痛みに対する感覚を抑える働きがあり、不足すると痛みに関して敏感になります。アミノ酸のひとつであるトリプトファンを代謝する過程で合成されます。	肉類・魚類・牛乳・乳製品 凍み豆腐・納豆

◆片頭痛を誘発する食品◆

赤ワイン	赤ワインなどに含まれるポリフェノールは血管拡張作用があり、片頭痛が起こりやすくなると言われています。
チョコレート チーズ	チラミンの働きによって血管が一度収縮し、その後、チラミンが切れた時に血管が拡張し、ここで頭痛が発生しやすくなってしまうと言われています。
加工食品	ソーセージやハム、化学調味料、人口甘味料、インスタント食品などは血管拡張作用があるため、たくさん食べるのは控えたほうがよいでしょう。

コーヒーは片頭痛に良い?悪い?

コーヒーを飲むと頭痛が治ると聞いたことがありませんか? コーヒーに含まれるカフェインには血管収縮作用があり片頭痛予防効果が期待出来ると言われています。現に、頭痛薬にもカフェインは含まれています。しかし、飲みすぎでは頭痛の起こる原因にもなってしまいます。1日2~3杯くらいまでにするとういでしょう。コーヒーが苦手な方は紅茶や緑茶にもカフェインが含まれていますので試してみてくださいはいかがでしょうか?

