



# ほほえみ

第 283 号

令和4.5.1発行



## 片頭痛とは

原因となる病気がないのに頭痛が起こる「慢性頭痛」の一つ。

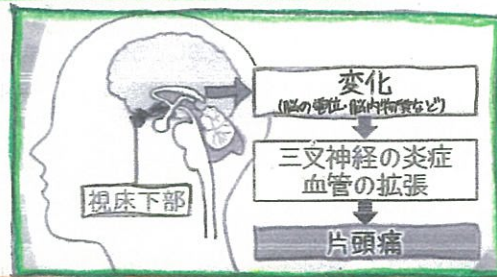
### 特徴

- 脈を打つようにズキンズキンとする痛み(吐き気を伴った痛み)
- 動くと症状が悪化する。じっといても痛みがある
- 頭の左右どちらかの片側が痛む人：約6割  
両側が痛む人：約4割
- 女性に多くみられる
- 持続時間 → 4〜72時間



## 原因

はっきりとわかっていませんが、脳の視床下部が関係していると考えられています。視床下部は、ホルモンや体温の調整、心臓の機能維持などの重要な働きをしています。この視床下部で脳の電位・脳内物質などの何らかの変化が起こると、顔の皮膚の感覚を伝える三叉神経に炎症が起こったり、脳内の血管が拡張して三叉神経を刺激したりして、痛みが起きます。



## 片頭痛の主な引き金

月経・排卵

天候の変化

出産後・更年期

寝不足・寝過ぎ

空腹

アルコール

人混み・騒音

ストレスからの解放

まぶしい光・強いにおい

温度の変化・高い湿度

## 片頭痛の予兆と前兆

### 予兆

- だるい
- イライラする
- 気分がよくない
- 集中できない
- 体のむくみ
- 首や肩のこり
- 眼気を感ずる、あくび

### 前兆

- キラキラした光が見える
- 物がだぶって見える
- 閃輝暗点(せんきあんてん)がみられる

閃輝暗点とは、視野の中央にギザギザした光が現れ、5〜60分間ほど続き、閃輝暗点に伴って、あるいは閃輝暗点が消えてから60分以内に頭痛が生じます。

## 片頭痛時の予防と対処

- ① 規則正しい生活を心がける。寝不足や寝すぎを避けましょう。過度の飲酒も片頭痛の誘因になることがあります。
- ② ストレス解消を心がける。ストレスは頭痛の大敵です。趣味やスポーツなど打ち込めることを見つけ、ストレス解消をしましょう。

### 対処

- 片頭痛を和らげたい時は、痛む部位をタオルなどで冷やす。温めたり、もんだりしてしまうと逆効果になることが多い。
- 頭痛のある時は、入浴は控えましょう。
- 静かな暗い場所で安静にし、少しでも睡眠をとると症状が落ち着きます。

## 受診のタイミング

痛む部位を冷やしても、頭痛がおさまらず、日常生活に支障がある場合は、かかりつけ医や近くの内科を受診しましょう。石心会では第二川崎幸クリニックの脳神経外科に頭痛外来があります。

