



## つらい頭痛 ～片頭痛について～

頭痛はありふれた症状で、日本人の3～4人に1人（約3000万人）が頭痛持ちであると言われています。そのうち70%が緊張型頭痛、30%が片頭痛であり、緊張型頭痛は筋肉の緊張（肩こり）から起こります。頭痛薬が効きにくく、本当につらいのは片頭痛です。

### 片頭痛が起こるメカニズム

頭の血管が拡張するために、血管の回りの神経が刺激されることにより起こります。

**ストレスから開放された時や、疲労、空腹、睡眠不足、寝過ぎ、アルコール摂取などが血管の拡張の原因に当たります。**

思春期頃から多くなり、60歳頃に起こらなくなります。頻度は、月に1～2回、多い時で週に1回程度、繰り返して起こります。頭痛の部位は、頭の片側のこめかみから眼のあたりに多く起こりますが、片頭痛という病名にもかかわらず、4割の方が両側に痛みを感じます。痛み方は、脈打つように「ズキンズキン」あるいは「ガンガン」と痛みます。一旦起きてしまうと、仕事が手につかず、ひどいと寝込んでしまうという、日常生活が出来なくなるほど痛くなる場合もあります。

入浴は、身体が温まることで頭の血管が広がって、片頭痛を悪化させます。

緊張型頭痛とは、筋肉や精神の緊張がほぐれ、逆に楽になるというところが違います。

片頭痛はしばしば、吐き気や嘔吐を伴います。光がまぶしく、周囲の音が不快に感じられます。



### 予兆や前兆

患者様の約半分には、そわそわ、イライラ、あくび、空腹感など何らかの予兆がみられます。なんとなく片頭痛が起こりそうな予感として感じる場合もあります。

予兆のうち最も多いのが、**閃輝暗点（せんきあんてん）**です。

たとえば読書をしていると、視界にちかちかした光（閃輝）が現れ、徐々に拡大していくにつれ、元の所は見えにくく（暗点）なります。

見えている時には頭痛はありませんが、終わると激しい頭痛が発生します。

### 片頭痛の誘因となるもの

片頭痛の誘因は人によって様々です。ストレス、ホルモン、飲食物などが引き金になって起こります。ストレスは、片頭痛の有力な誘因です。ストレスがかかっている時は、血管が緊張して収縮しているためか、頭痛が起こりません。しかしストレスから開放された時に血管も緩み、片頭痛が起こります。休日になると片頭痛が起こり、行楽に行けずに横になって休んでいるという方がいます。いわゆる週末頭痛です。

女性は生理の前後はホルモンが急激に変化するために起こりやすくなります。

妊娠中はホルモンが安定しているために起こりにくくなります。

飲食物では、ワイン、チョコレート、ナッツ、柑橘類などが引き金になります。

空腹、寝不足も片頭痛の元です。週末頭痛は、寝過ぎも原因のひとつです。



### 片頭痛の治療

片頭痛の治療でまず大切なことは、頭痛の引き金になるものを取り除くことです。頭痛を誘発する食事は避け、空腹にならないよう、朝食をとります。ストレスや寝不足を防ぎ、生活習慣を改善します。

**片頭痛には、有効な薬があります。**医師に処方してもらう特効薬があり、血管を収縮させて片頭痛を抑えます。

したがって血管が拡張しきる前に服用しないと効きません。予兆や前兆があったときに服用します。

以前はエルゴタミンという成分が特効薬でしたが、近年トリプタンという成分の薬が発売され、早く確実に治療が行えるようになりました。

片頭痛だと思っけていても、**脳腫瘍や慢性硬膜下血腫、クモ膜下出血**というような危険な頭痛もあります。自分で判断しないで、医師の診察を受けましょう。片頭痛を正しく理解し、つらい痛みとおさらばしましょう。



#### 【解説】真田病院医学博士 宮崎政則

当院では内科、外科、整形外科等、広く皆様の健康管理をさせていただいております。全身の高性能CT精密検査や、メタボリックシンドロームの動脈硬化測定検査、頸動脈・心臓超音波検査など、お気軽にご相談下さい。