



## 📡 片頭痛



季節の変わり目に不快症状があらわれやすくなりますが、頭痛もそのうちの一つ。現在、頭痛に悩む日本人はおよそ3,000万人、そのうち片頭痛に悩む方は800万人とされています。片頭痛は仕事や日常生活に支障を来たすほど激しい痛みを慢性的に繰り返します。

そんなつらい痛みから解放されるためのヒントにさせていただけるよう、今回は『片頭痛』についてお話ししましょう。

## 📡 片頭痛の原因

完全に解明はされていませんが、メカニズムとして知られているのが「血管説」。ストレスなど何らかの刺激が誘因となり、頭の太い血管が拡張して血管周囲に炎症が起こります。この刺激が神経を介して脳に伝わり「痛み」として認識されます。また、同時に神経から痛みを起こす「痛みの原因物質」が大量放出され、ますます痛みが増強します。

### 【症状】

- ・頭の片側がズキンズキンと脈打つ痛みがある
- ・月に1～2回、4～72時間痛みが持続する  
(前兆を伴うものもある)
- ・日常的な動作で頭痛が悪化し、普段の生活が送れない
- ・吐気または嘔吐を伴い、光や音に過敏になる
- ・20～50歳代の女性に多い

### 【前兆】

- ・数時間～2日前からあらわれる
- ・最も多いのが視覚症状  
→視野の中心が見えにくい  
→視野の周辺にチカチカした眩しいギザギザの線が出現
- ・感覚症状(チクチク感)が顔・腕や足にあらわれ、しびれ感に移行
- ・その他: 上手く話せない  
思考が困難になるなど

### 【対策】

1)片頭痛を誘発する因子を避けましょう。

誘発因子は人によって様々ですが、ストレス、ホルモンの変化、飲食物(チョコレート、チーズ、グルタミン酸、ワイン、カフェイン、喫煙など)、不眠、過眠、過労、空腹、人ごみ、騒音、強い光、天気、高地、潜水、香水などがあります。

\*女性の湯合、生理周期に変化する女性ホルモンとの関係が深い為排卵時期や生理前に起こる事もあります。

2)片頭痛に効果的なビタミンやミネラルがあります。

・ビタミンB2は血流を十分確保し、老廃物の排除を促す効果があるので、片頭痛の予防につながると言われています。

(食品例:レバー、アーモンド、うなぎなど)

・マグネシウムは血管を収縮させたり、炎症物質の働きを阻害する働きがあります。

マグネシウム不足すると血管がけいれんしやすくなり、痛みに敏感になると言われています。

(食品例:玄米、納豆、豆腐、ひじきなど)

3)痛む箇所を冷やし、血管を収縮させましょう。入浴やマッサージは逆効果です。

4)暗い所で安静にし、一眠りするだけでもすっきりします。

5)頭痛治療の専門家に相談し、頭痛パターンにあった対処方法を見つけましょう。

