

8. 月経時片頭痛

片頭痛を訴える女性の10～15%は月経時にのみ片頭痛を併発しています。

この頭痛は、正しい運動、睡眠および食事ですべて予防できます。

食事を抜いたり、十分な睡眠を取らないと片頭痛を悪化させます。

月経周期前に、食事が不規則になる人がいます。不規則な食事を避けることが大事です。

定期的に運動している方も 生理中は運動をやめてしまいます。

重要なことは、いつもと同じようにして、活動的であること。家事を行うことも、効果があります。

あまり月経時片頭痛がひどい場合は鎮痛薬を予防的にのむ方法もあります。

トリプタンを処方してもらい服用するのもおすすめです。

生理時片頭痛には、カマ(酸化マグネシウム)400mg(便秘薬)を一日2回、生理前後の数日間服用するとよいです。