

9. 片頭痛の回避するためには？

●方針

- 片頭痛の誘因を見つけ出し、可能であればそれを回避します。
- 生活リズムの急発進・急停車、急ハンドルは片頭痛の大敵です。
- 睡眠や食事を、規則的にとるなど、規則正しい生活が望まれます。
- 緊張とリラックスとペース変更を滑らかにします。
- 仕事量を、毎週・毎日均等に均すことが望まれます。

●具体的なヒント

① 食事の量

頭痛は空腹時に起こることが多いものです。血糖値が低下すると頭痛が起こります。

朝食を抜くと頭痛の原因となります。忙しい朝でもきちんと食事をとりましょう。

② 食品内容

片頭痛の誘因となる食品は回避します。

逆に食べると良いものをとります。

③ アルコール

血管拡張作用のあるアルコールは片頭痛を誘発します。お酒の含有物も頭痛の原因となります。

赤ワインがもっとも片頭痛を起こしやすく、蒸留酒は起こしにくいとされます。

自分に合ったお酒の付き合い方をしましょう。

④ **寝過ぎ、寝不足**

寝不足も寝すぎも片頭痛の原因となります。

朝、頭痛で眼が覚める場合は、前日のカフェインのとりすぎ、前夜の飲酒、空腹、寝過ぎなどの要因が考えられます。

⑤ **月経周期**

月経前や月経中などに片頭痛発作が集中して起こる場合は、この期間にあわせて予防薬を服用するとよいでしょう。

⑥ **薬剤**

血管を拡張させるような薬剤は片頭痛を誘発します。

経口避妊薬やホルモン療法で頭痛が悪化する人もいます。その場合は医師と相談してください。

⑦ **外出、ショッピング**

外出は、空腹、騒音、換気の悪さ、香水の匂い、暑さ、乾燥、日光等の影響から片頭痛が誘発されます。

対策は混雑を避けて買い物をする、食事はきちんとする、換気の悪いところは避ける、要領のよい買い物計画を立てる、などです。

⑧ **サングラス**

強い光は片頭痛の原因となります。その場合は茶系のサングラスをかけるとよいでしょう。

青系はかえって片頭痛を誘発します。

⑨ **旅行**

旅行は種々の誘発因子が重なって片頭痛を誘発します。

例えば、寝不足、緊張と不安、食事が不規則となる、車酔い、などのためです。

体調を整えて出かけるように心がけましょう。場合によっては鎮痛薬をあらかじめ飲んでおきます。

⑩ **入浴**

温まると血管が拡張して片頭痛が起こる場合はシャワーですませましょう。