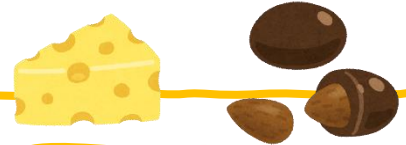


～片頭痛～



《 片頭痛の原因 》

何らかの理由で顔の感覚を脳に伝える三叉神経に炎症が起こったり、脳の血管が急激に拡張したりすることで、独特の脈打つような痛みが生じるという説もありますが、はっきりとした原因は解明されていません。寝不足、疲労、ストレス、大きな音、強い光、強いにおい、飲酒や喫煙、女性なら出産、更年期、月経や排卵といった、ふとした日常生活の行動や環境の変化、女性ホルモンの変動などが、片頭痛を誘発するといわれています。また、血管を拡張・収縮させるポリフェノールなどが含まれるオリーブオイル、チーズ、赤ワイン、チョコレートなどの摂り過ぎも、片頭痛の引き金になることがあります。



《 片頭痛の症状 》

こめかみから目のあたりが、ズキズキと心臓の動きに合わせるようなリズムで痛むのが特徴です。吐き気や嘔吐を伴い、光・音・気圧や温度の変化に対して敏感になることも多くあります。4時間から数日間続くこともあり、個人差はありますが、1ヵ月に1～2度、多い人だと1週間に1度などのペースで周期的に痛みが起こり、体を動かすことで痛みが増すため、日常生活に支障を来すこともあります。

《 治療法 》

治療は薬物療法が基本的で、片頭痛発作を抑える内服薬、吐き気があるときにも使える点鼻薬、注射、点滴もあります。一般的な痛み止めの非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）も用いられる事もあり、片頭痛の回数を半分以下に抑えることを目標に、予防薬が使われることもあります。一度医師にご相談下さい。

《 対処法 》

- ・規則正しい生活
- ・ストレス解消
- ・痛む箇所を冷やす
- ・静かな暗い場所で安静もしくは睡眠

