

片頭痛

片頭痛とは？

頭の片側(場合により両側)がズキンズキンと脈を打つような痛みが起こる頭痛を片頭痛といいます。

原因は完全には解明されていませんが、セロトニンという脳内伝達物質が関与していると言われています。セロトニンにより血管が急激に拡張し、血管周囲の神経を刺激したり炎症を起こすことによって痛みが生じます。

片頭痛は大きく2つに分けられます

①前兆を伴わない片頭痛

吐き気がしたり、光や音に過敏になる

②前兆を伴う片頭痛

目の前にチカチカと光るフラッシュ状の光線(閃輝暗点[せんきあんてん])が現われることが多い

日常での片頭痛の予防

- 発作の原因になるものを減らしましょう
チーズ・ワイン・チョコレートなどの飲食物によって頭痛が起こることがありますので、摂取は控えましょう。
- ストレスを溜めないようにしましょう
ストレスから解放されたときに、それまで緊張で収縮していた血管が拡張し、発作を起こすことがあります。
- 規則正しい生活を心がけましょう
寝不足や寝すぎは片頭痛が起こりやすくなります。

薬を用いた予防と治療

予防薬

片頭痛は一旦血管が収縮したあと拡張するため、血管を収縮させないようにすれば起こりません。

血管を収縮させないようにするためにカルシウム拮抗(きっこう)薬という薬を使います。

そのほか、カフェインやエルゴタミンという薬がありますが、現在はあまり使われていません。

治療薬

主にトリプタンという薬を使います。多くの鎮痛薬は痛みが激しくなってから服用しても効果はありませんが、トリプタンは痛みが激しくなってからでも効果があります。

片頭痛が起こったらどうすれば？

- 片頭痛の治療薬を服用しましょう
前兆期に服用しても効果が得られにくいので、痛みが起こったときに服用しましょう。
- 暗い静かな場所で横になって休みましょう
横になれない場合は椅子に座って休みましょう。
- 痛い部分を冷やして血管の拡張を抑えましょう
- カフェインを摂りましょう
コーヒー・紅茶・緑茶などに含まれているカフェインには血管を収縮させる作用があるので、これらの飲み物を摂ると頭痛が和らぐかもしれません。