



いよいよ夏本番ですね。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

「梅雨＝頭痛」というイメージを持っている人もいます。梅雨が終わったのに、頭痛に悩まされている人はいませんか？それ、「片頭痛」かもしれません…。

今回は片頭痛について、お話ししたいと思います。

## 片頭痛とは

片頭痛の有病率は8.4%程で、20代～40代の女性に好発すると言われています。

### 片頭痛の症状

- ・脈打つような痛みがあり、頭痛は片側の場合が多い。動くと痛みが強まる。
- ・悪心・嘔吐、光過敏や音過敏、におい過敏などの随伴症状を伴う。
- ・4～72時間痛みが続く。

現在、片頭痛による欠勤や休業以上に、労働遂行能力や生産性の低下がより深刻な問題となっています。日本の片頭痛による生産性の低下が招く経済損失は、年間で3,600億円～2兆3,000億円にものぼると推定されています。

## 片頭痛の原因

- ・ストレス、またはストレスからの解放（ストレスから解放されると一時的に血管が拡張して頭痛につながる）
- ・疲れ、寝不足、または寝すぎ
- ・天気の変化や温度の変化、光、音、におい
- ・運動や空腹、アルコール、旅行

片頭痛の誘発因子や増悪因子は様々あり、一人ひとり異なります。自分自身で把握しておくことが大切です。



## 片頭痛の予防と対策

### 食生活

片頭痛は血糖値が低下した時に起こることがあるので、朝食は抜かないようにしましょう。また、アルコールは血管を広げる作用があるため、片頭痛を誘発することがあります。

### 睡眠

寝不足も、寝すぎも、片頭痛の原因になることがあります。片頭痛で目が覚めてしまうのは、空腹や前日の飲酒、カフェインの過剰摂取かもしれません。

### 入浴

入浴すると血管が広がって、片頭痛が起こりやすくなります。片頭痛の予兆があるときは、シャワーだけにしておきましょう。

### リラックス

頑張りすぎず、過労に気を付けて、上手く休憩を取りましょう。気持ちをリラックスさせて、心配ごとなどを考えすぎないようにしましょう。

## 「たかが頭痛」＝「されど頭痛」

片頭痛による日常生活の影響を知るために、カレンダーに頭痛があった日を○、頭痛が無くても、次に来る発作が気になったり、肩こりや疲労感、光過敏があったりした日を△で記載しておくこと、1ヶ月のうちどれくらい頭痛によってスッキリ過ごすことが出来なかった日があるのかを確認できます。

頭痛だけで病院に行くのは…と思っている方もいるかもしれません。しかし、頭痛が日常生活に少しでも支障をきたしている場合は、片頭痛治療の対象となります。

片頭痛による困りごとがある際は、医師に相談してみてもいいでしょうか。

参考資料：「片頭痛のあたりまえを変えていこう。」

日本イーライリリー株式会社、第一三共株式会社

作成：ケンユウ学校町薬局

