

# イルカ通信

## 片頭痛

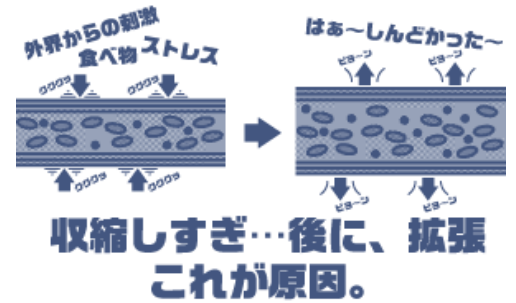


### ●片頭痛とは？

片頭痛は頭のこめかみにかけて脈打つように「ズキズキ」、「ガンガン」と痛み、ひどい時には日常生活が妨げられる程の強さの痛みや、吐き気を伴うとても辛い頭痛です。中でも女性に多く、男性の4倍といわれています。

### ●片頭痛の特徴

- ・首や肩の凝りを伴うことが多い。
- ・20～50歳代の女性に多く、そのほとんどが30歳までに発症している。
- ・頭の片側からこめかみにかけて痛み、ひどくなると頭全体に痛みが広がる。
- ・痛みがピークに達すると、吐き気や嘔吐などの症状が現れる。
- ・頭痛は月1～3回程度で、ひとたび起こると4時間～3日間くらい続く。
- ・頭痛が起こる前に、何らかの前ぶれ症状がみられる。
- ・脈を打つのに合わせてズキズキ、ガンガンと痛み、頭を振ったり体を動かしたりすると、痛みがひどくなる。



### ●原因

片頭痛は血管が収縮したのち、拡張した際に感覚神経や三叉神経が刺激されて生じると考えられています。

**過度のストレス**→片頭痛を引き起こす誘因として、最も大きなものが心身のストレスです。また、心身の緊張状態が和らいだ時にも引き起こされます。気分転換やリラクゼーションなどを取り入れましょう。

**不規則な生活習慣**→生活習慣の中で最も頭痛に影響を及ぼしやすいのが「睡眠」です。寝不足はもちろん、逆に眠りすぎても片頭痛を引き起こします。また、少食や不規則な食事による過度の空腹、運動不足あるいは運動のしすぎなどが片頭痛を招くこともあるので注意しましょう。

**気候や環境の変化**→暑さや寒さ、または気圧の変化が片頭痛の誘因となることもあります。また、人ごみ、換気の悪い部屋なども片頭痛の引き金になることもあります。

**特定の食べ物**→アルコール飲料は血管拡張作用に加え、そこに含まれるヒスタミンが片頭痛を引き起こすことがあります。(ヒスタミンを多く含むアルコール:赤ワイン、ビール等) また、インスタント食品やスナック菓子、チョコレート、ハム、ソーセージなどには片頭痛を誘発しやすい物質「グルタミン酸ナトリウム」が添加されています。

### ●予防

(日常生活でのちょっとした工夫で、片頭痛の引き金となるものを避けることができます。)

- ・空腹時に頭痛は起こりやすいので、食事は3食しっかり食べる。
- ・血管を収縮する作用のある緑茶を飲む。
- ・チョコレートやアルコールなどの飲食物はなるべく控える。
- ・痛みがひどい場合は、冷却シートや氷枕、冷たいタオルなどを当てて冷やす。
- ・片頭痛が起きたら光や音の刺激は避ける。



☆片頭痛の痛みを和らげる飲食品☆(マグネシウムやビタミンB2を含む食品には片頭痛を和らげる作用があります。)

**マグネシウムを含む食品**→玄米、大豆、ひじき、黒豆、ワカメ、セロリ など...

**ビタミンB2を含む食品**→ブロッコリー、モロヘイヤ、枝豆、柿 など...

### ※片頭痛以外の頭痛の種類※

◎**緊張型頭痛**...頭部の緊張や精神的ストレスによって生じる頭痛です。頭全体がギュッと締め付けられるような痛みを伴います。

◎**群発頭痛**...ある一定の時期や時間帯に激しい痛みが起こる頭痛です。片側の目の奥が強烈に痛み、同じ側の目や鼻に涙、鼻水、鼻づまりなどの症状が出ます。

※(これらの頭痛と片頭痛との区別は医療機関で診察を受けましょう!)