

# 片頭痛

片頭痛とは脳の様々な場所で神経の活動が活発になり、片頭痛の原因となる物質が過剰に放出されることで発作が起こります。

日本では1年間に約840万人が片頭痛に悩まされているというデータがあります。女性は男性の約4倍と多く、20歳代～40歳代の働き盛りに多く見られます。

片頭痛には“前兆がある”ものと“前兆がない”ものの2種類に分類することができます。比率で言えば前兆がある片頭痛が1なのに対して、前兆のない片頭痛は3です。

この2種類の片頭痛はともにそこまで大きな危険性があるわけではありませんが、前兆がある片頭痛の場合脳卒中など別の重大な病気を引き起こす可能性もあるため注意が必要です。



## 原因

- ・はっきりと分かっていませんが三叉神経（顔面の感覚を司る神経の終末）への刺激が原因となっている説があります。

## 症状

- ・吐き気や嘔吐、光や音に対して敏感になる
- ・ズキンズキンと拍動するような強い痛みが頭の片側や両側に生じる

## 片頭痛発作の特徴

- ・じっとしている方が楽（動くとき痛みが強まる）
- ・光や音が過度に気になる（暗くて静かな部屋にいたい）
- ・吐き気

## 持続時間

- ・4～72時間

## 随伴症状

- ・悪心、光過敏、音過敏

## 誘因

- ・精神的因子：ストレス、精神的緊張、疲れ、睡眠（過不足）
- ・内因的因子：月経周期
- ・環境因子：天候の変化、温度差、臭い

- ・ライフスタイル因子：運動、欠食、性的活動、旅行
- ・食事性因子：空腹、脱水、アルコール、特定の食品

## 予防

- ・規則正しい生活を心がける
- ・疲れやストレスを感じたら早めに休息をとる
- ・食事を抜いたりせずにきちんとした食生活を送る
- ・食事内容のバランスを見直す
- ・寝不足、寝過ぎに気を付ける
- ・アルコールは飲み過ぎない（特にワインは片頭痛の誘因になりやすい）
- ・血管を拡張させる入浴やマッサージ、ストレッチなど痛みが出そうな時は控える

## 治療

- ・頭痛発作が出た時に服用する急性期治療薬と症状の発作を抑える予防薬の服用

片頭痛にお悩みの方は  
お気軽にご相談下さい。



# ふれあい 曾山医院

胃腸内科・外科・内科・肛門外科 <https://soyama-clinic.com/>

志筑1391-9  
Tel:62-5566

2022年9月号  
(第140号)

発行人  
曾山 信彦



編集委員会



曾山医院  
ホームページ  
[soyama-clinic.com](https://soyama-clinic.com/)

