

今月のテーマ 片頭痛・頭痛

20代後半～40代の女性に多い片頭痛。日常生活の過ごし方や薬の使い方などの正しい対処法と、他の頭痛との違いを教えてくださいました。

片頭痛との上手な付き合い方とは？薬でさらなる頭痛が起きることも

◆片頭痛への対処法

いわゆる片頭痛持ちの人は、体質的に頭痛を起こしやすく、根治は難しいですが、日頃の注意で悪化しないための対策をすることは可能です。

大切なのは、日頃から食事・睡眠・運動などの面で偏りなく、バランスのとれた生活を送ること。また、片頭痛を引き起こす誘因は月経、寝不足、寝過ぎ、チョコレートなどさまざま、人によって異なります。自分の誘因を知り、避けることで、片頭痛を軽減できます。

◆頭痛薬の使用法に注意

市販の頭痛薬を服用する時は、説明書をきちんと読み、

長期にわたり使い続けられないようにしてください。服用を続け過ぎると薬物乱用頭痛という別の頭痛を引き起こす場合があります。月に13～15日以上服用を3カ月以上続けている人は、一度受診することを勧めます。

服用回数を意識していない人は、きちんと把握しましょう。ひどくならないうちに飲む人もいますが、過度な服用につながるのをやめましょう。頭痛薬は一時的に痛みを止めるものなので、生活に支障がなく、我慢できる範囲の痛みであれば、むやみに飲まないことも大切です。

片頭痛を持つ日本人は約8.4%と言われます。人生で片頭痛を経験したことのない人が多く、その辛さは理解されにくいのが現実です。そのため、生活に支障をきたす頻回の頭痛が、鎮痛薬の飲み過ぎにつながります。片頭痛には予防薬があるのですが、鎮痛薬と予防薬を上手に使うことが必要です。

◆他の頭痛との違い

片頭痛がある人の約3割は緊張型頭痛を併発し、片頭痛の人の3～4割には予兆として頸部(首の部分)痛があります。脈打つような中度～重度の痛みで吐き気を伴い、日常動作で悪化する片頭痛に対し、緊張型頭痛は軽度～中度の痛みで吐き気はなく、日常動作で悪化しないのが特徴です。頸部痛を伴う片頭痛は、緊張型頭痛と間違えやすい場合があります。

これらの一次性頭痛と異なり、他疾患が原因で引き起こされる頭痛を二次性頭痛といい、くも膜下出血、椎骨(ついつこ)動脈解離、頭蓋内血腫、脳腫瘍などの命や人生に関わる疾患である場合があります。特に、突然の強い痛み(頭痛が起きて数秒以内に痛みのピークに達する)が5分以上続く場合や、いつもと違う頭痛があればすぐに脳神経外科、神経内科を受診してください。自己判断ではなく、きちんと診断を受けることで、適切な対処法を知ることが大切です。

取材協力

よしむら脳神経外科・頭痛クリニック 院長

吉村 文秀先生



「片頭痛とは、悪化しないよううまく付き合いしていくことが大事です。頻度が増えたり、薬が効かなくなったなど以前より痛みが強くなったりした人は、一度病院で検査してみても良いでしょう」

【ご提供画像について】 上の原稿中の画像データを1点(お顔写真)、受領しました。弊社Web内紙面検索システム「ばらばらリビング」と、弊社Web内で広告掲載する場合以外の無断使用はいたしません。

ミス防止のご協力をお願いします

いつもお世話になっております。

05月31日付 リビング福岡 共通 掲載分校正ゲラ をお送り致します。

スポンサー名	ココロとカラダ 様	段数	A枠
企画名	ココロとカラダ	弊社担当者	檀山

記事制作に当たり弊社担当者が十分に注意しておりますが、ミスを防ぐために、下記の項目のご確認をお願い致します。 ※チェックは□の中に☑とご記入ください。

- 電話・FAX番号は正しいでしょうか
- 日付・曜日は正しいでしょうか
- 文中の金額(税込)ほか数字は正しいでしょうか
- 写真アタリは希望どおりでしょうか、また反転になっていないでしょうか
- 写真に人物が写っている場合、本人の許可済みでしょうか

訂正箇所	ヶ所
御担当者	様

なお 月 日までにご返送をお願い致します。

※訂正箇所がない場合も、お手数ですがご返送ください。

FAX 092-715-2955  
☎ 092-733-6964

