

# 片頭痛を防ぐには？



医療法人財団康生会  
武田病院  
神経脳血管センター

部長  
川崎照晃

## 人気番組にハプニング。 その原因は？

少し古い話題になりますが、昨年の秋ごろ、お昼の人気テレビ番組の生放送中に、女性タレントが突然退席するというハプニングがありました。持病の片頭痛のため番組を続けることができなくなり、急きよ病院に向かったための出来事でした。

前回にお話ししましたが、たかが片頭痛と思って放っておくと日常生活はもちろん、仕事に大きな支障をきたすことがあります。そこで今回は、片頭痛の予防についてお話ししたいと思います。

## 眠り過ぎてても、 眠り足りなくても

片頭痛が起るメカニズムは、はっきりとわかっていません。現状では、なんらかの誘因によ

って三叉神経が頭部の血管に作用し、炎症を引き起こすことで生じる頭痛とされています。片頭痛の予防には、その誘因を避けることが大切といえます。

では、その誘因はなにか？  
まず睡眠不足があげられます。しかし、反対に眠り過ぎるのも禁物。普段夜更しして、休日に「寝溜め」をしている方は注意してください。つぎに過労や緊張などによるストレス。その一方、ストレスから解放される土日にあらわれやすい「週末頭痛」と呼ばれる片頭痛もあります。いずれにせよ、平素からストレスを溜め込まないことが肝心です。変わったところでは、蛍光灯などの光や香水の匂いが頭痛を引き起こすことがあります。温度変化が誘因になるケースもあるのです。頭痛もちの方はお風呂やエアコンの温度調節に気を配る必要があります。もちろん、

アルコールの取り過ぎはNG。なかでも赤ワインは片頭痛を引き起こしやすく、飲食物ではこのほかチョコレートやチーズ、ソーセージやハムなどが誘因になり得ます。

## 薬の開発により 治療法は画期的に進歩

ところで、片頭痛の発生には個人差があります。極端にいうと、先に挙げた誘因がすべてあっても、先にもいけば、そうでない人もいます。いろんな予防法を試してみてもダメという方は、いちど専門医の診察を受けてみてください。幸い、いまでは有効な薬が開発され、片頭痛の治療法は画期的に進歩しています。その薬は早期に服用するほど痛みの改善効果が期待できるとさられていて、まずは早めの診察をオススメします。