

# 片頭痛

みのわクリニック

院長 養和 章先生

片頭痛は繰り返し起こる慢性頭痛の一種で20～40歳代の女性に多いことも特徴です。

脳内のセントロニンという神経伝達物質が、何らかの刺激で多量に放出されて脳の血管を収縮し、次に、大量に使われたセントロニンが不足すると、血管が急激に広がります。その際広がった血管が周囲にある三叉神経を直接刺激し、さらに血管周囲に炎症が起こり、痛みが生じます。

痛みは、ズキズキと脈打つような強い痛みで、片側の目からこめかみにかけて痛むことが多く、発作的に起こり、月に1～2回、多い場合は週に1～2回起こるときもあります。発作は4～72時間続きます。

20～30%の患者さんは、片頭痛発作前に前兆が現れます。最も多いのが「閃輝暗点」で、視野の中心にチカチカと光るフラッシュ状の光線が現れます。また発作の数時間前から1～2日前に「頭痛が起こりそう」な気配を感じることもあり、気分の落ち込みやイライラなどもそのひとつです。

片頭痛は遺伝もありますが、精神的なストレスからの開放、疲労、気候の変化などにより発作が誘発されます。チョコやチーズなどの食べ物やニトログリセリンなどの血管を広げる作用のある薬も片頭痛を誘発します。

市販の頭痛薬で効果が見られる患者さんもいます。市販の頭痛薬は「頭痛が起こりそう」な気配がした時点で服用すると良いでしょう。しかし、市販の頭痛薬で効果が見られない場合、病院で診察を受けることを勧めます。トリプタン系薬剤は、拡張した血管を元に戻す作用を持つ片頭痛だけに効く薬です。また、エルゴタミン製剤も有効です。

## ◇薬以外の対処法

片頭痛が起こった場合は、暗い部屋で横になり、静かに休むのがいちばんです。頭を冷やしたり、痛む部分を指でぎゅっと抑えると楽になる場合もあります。温めると悪化する場合があるので注意しましょう。