



# 片頭痛

NO、31

あなたの頭痛はどのタイプでしょう？  
頭痛といっても人それぞれ、痛む場所や痛みの強さ、痛みの種類などは十人十色です。  
誰もが経験したことがあり、日本人の4人に1人は慢性頭痛持ちといわれています。

## ずつもちの頭痛<3タイプ>

1、片頭痛：月に数日、片側の頭痛が起こります。



(20~40代の女性に多い)

2、緊張型頭痛：毎日のように起こる頭痛で、片側もしくは

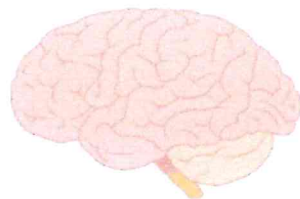


両側で、肩や首筋のこりが強く、「頭に輪をはめられたような痛み」といわれています(男女とも)

3、群発型頭痛：多くの場合、年に1~2回、期間は1~2ヶ月、毎日のように激しい頭痛が夜間中心に起こります。その起こりかたが、群発地震に似ています。



(20~30代の男性に多い)



## <片頭痛>

頭の片側が前駆症状に続いて、ズキンズキンガンガンと波打つように痛み、「日常生活が妨げられる」ほどの強さで、人によっては寝込む程の痛みに襲われます。

この片頭痛の引き金となっているのはセロトニンです。セロトニンは血液中の神経伝達物質で、血管を収縮する作用があります。

NHK「ためしてガッテ」より

## ◆片頭痛はどのようにして起こるのでしょうか。

1. 通常、血液中には一定量のセロトニンがあります。
2. 何らかの原因でセロトニンが増加すると血管が収縮し、不要なセロトニンは尿といっしょに排出されますが、必要な量のセロトニンも排出してしまいます。
3. セロトニンが減ると、血管は拡張し、脈拍に合わせて周囲の神経をズキンズキンと刺激します。その結果、頭痛が起こるのです。



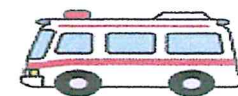
## <片頭痛対策>



片頭痛の対策は、

- 痛い部分を冷やして拡張した血管を収縮させ、安静にするのが効果的です。
- 血管の過剰な収縮や拡張を抑えるため、野菜や豆類を中心にした食事をとりましょう。
- ウォーキングなどの適度な運動をこころがけましょう。
- 片頭痛に効く新薬が開発されています。ご相談ください。

◆こんな頭痛は直ぐ病院へ(可能性として)



- 突然頭をなぐられたような激しい頭痛が起こり、吐き気や嘔吐を伴う→**くも膜下出血**
  - 頭全体、または後頭部が強く痛み、うなじが硬くなって、体を動かすと痛みが増し、38℃以上の熱が出る。→**髄膜炎**
  - 頭痛や吐き気に伴って手足がしびれたり、ろれつが回らなくなったり、意識がぼんやりする。→**脳出血**
  - 頭全体又は一部分が重く鈍痛が徐々に悪化し、吐き気がないのに吐いたりする。→**脳腫瘍**
- 上記のような症状のときはご注意ください。

大成会広報室