ドクターがズバリ答える！

ホルモンバランスや生活習慣が影響 つらい片頭痛を治すには

片頭痛の有病者は日本に800万人も

頭痛に悩まされ、仕事や家事に支障を来すことはないだろうか。繰り返すひどい頭痛は「片頭痛」である可能性が高い。頭痛等の治療・啓発に力を入れる秋葉原駅クリニックの大和田院長に話を聞いた。

「片頭痛は日本だけでも800万人が罹患（りかん）しており、その経済的損失は毎年2880億円にもなるといわれます」と大和田先生は話す。

片頭痛は、脳の血管が過剰に拡張し、血管周囲の三叉（さんさ）神経が刺激を受けることで痛みが生じると考えられている。吐き気や首・肩の痛み、歯痛等を伴うこともある。

大きな要因は「月経・排卵リズム」「脳の作業量」「睡眠時間」だ。「特に大きいのは、女性ホルモンの影響だと考えています。片頭痛の患者さんに女性が多いのもそのためです。実際に、月経・排卵期に頭痛発作が起こりやすいため、この時期に無理をしないことが一番の予防策になります」（大和田先生）。

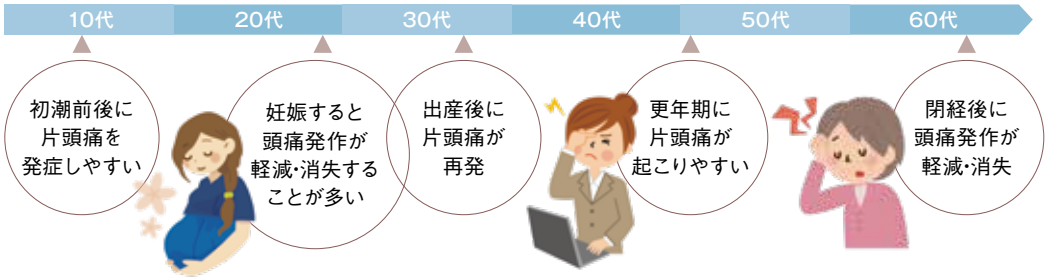
月経中にパソコンにかじりつき、睡眠不足のまま仕事をこなすのはNG。6～7時間の睡眠を規則正しく取り、毎日のリズムを整えて過ごすよう、うまく調整することが大切だ。

適切な治療で痛みをコントロール

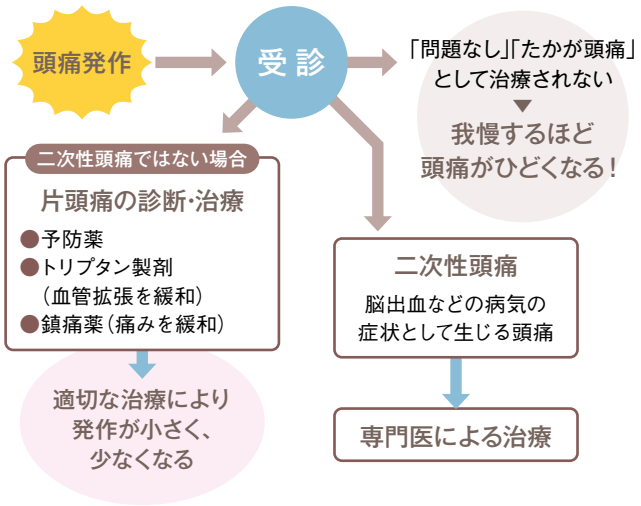
「片頭痛の前兆として閃輝（せんき）暗点（視野に生じるキラキラや歯車などの形の視覚の異常）を伴う人もいます。ほかに、労作性頭痛、緊張性頭痛、男性に多い群発頭痛などがありますが、適切な予防薬と発作治療薬で市販薬よりもずっと楽になります」と大和田先生。

「生活習慣を見直しても繰り返す頭痛、日常生活に支障を来すほどのひどい頭痛があれば、すぐに頭痛外来を受診して治療を受けてください」。

女性のライフステージと片頭痛の関係



片頭痛の治療



休日の「カフェイン・ナップ」の勧め

休日に頭痛が起きる場合、サーカディアンリズム（24時間周期の体内時計）の乱れが原因かも。そこでお勧めしたいのが「カフェイン・ナップ」。ゆっくり寝ていたい日は、いったん普段通りの時間に起きて朝の光を浴び、緑茶やコーヒーで少量のカフェインを取ってから再度眠ると、覚醒とリラックスのリズムが整い、頭痛予防に効果的です。

監修／大和田 潔
頭痛専門医、総合内科専門医、臨床栄養協会理事、秋葉原駅クリニック院長。プレジデントオンラインにコラムを連載中。著書に『頭痛』（新水社）など。