

平成17年2月1日

世界保健機関(WHO)によると、よく知られている日常生活に支障を来す疾患の中で、片頭痛は現在、第19位に位置づけられています。しかし、片頭痛に対する社会的認識の低さなどから、片頭痛の患者さんの大半は医療機関を受診することなく、つらい痛みを苦しんでいるのが現状です。そこで2回に分けて「片頭痛」についてお話ししたいと思います。

## ●片頭痛の症状は？



片頭痛は、頭の片側（時に両側）がズキンズキンと脈打つような強い痛みで襲われます。このような痛みが月に1~2回、多い人では週に1~2回発作的に起こり、数時間から3日間ほど続きます。頭痛に伴って、吐き気がしたり、実際に吐いたり、また、光や音に過敏になったり、体を動かすと痛みがひどくなる場合があります。頭痛が起きている間は仕事や日常生活に支障を来すほどのつらい痛みがありますが、痛みが治まると次の発作が起こるまではまったく症状がみられなくなります。

## ●片頭痛の「前兆」と「予兆」

「前兆」は頭痛が始まる直前または同時期に、「予兆」は頭痛が始まる1~2日から数時間前に生じます。「前兆」や「予兆」はすべての片頭痛患者さんにみられる症状ではありませんが、患者さん自身が「前兆」や「予兆」について知っておくことは片頭痛対策に効果的です。

### ★「前兆」の症状は、

一般的には視覚症状、感覚症状、言語症状の順序で出現します。5~20分にわたり徐々に進展し、頭痛発作は前兆の出現中、もしくは前兆後60分以内に生じます。

【視覚症状】視野のなかの小さな欠損部が徐々に拡大し、その辺縁はジグザグに輝き、内側に視野の欠損部が残る閃輝暗点（せんきあんてん）として現れることが多くあります。

【感覚症状】チクチク感として現れ、発生部位から身体および顔面の領域に広がっていきます。最初から感覚鈍麻が生じる場合もあります。

【言語症状】頻度は低いですが、失語性のことが多くみられます。

### ★「予兆」の症状は、

精神的に落ち込む（うつ状態）、イライラする、怒りっぽくなる、情緒不安定になる、気分がすぐれない、あくび、空腹感、眠気、疲労感、集中困難、頸部や肩のこり、特定の食べ物への嗜好、光過敏、音過敏、匂い過敏、悪心、霧視、顔面蒼白などです。

## ●片頭痛の誘因は？

### ★過労や睡眠不足、精神的ストレス

ハードな仕事をがんばってやり終えたとき、大きな悩みから解放されたときなど、緊張がとけてほっとしたとたん、それまで抑えていたストレスが一気に噴出して頭痛が始まるというパターンが多いようです。

### ★人込みや騒音、まぶしい光

デパートなど人の集まる場所に出かけると、頭痛が起こる場合があります。この場合、人込み、騒音、まぶしい光、ストレス、あるいは香水のにおいなどによって頭痛が誘発されていると考えられます。

### ★気候の変化

低気圧が近づくと頭痛が起こりやすいことが知られています。また、寒さによって頭痛が誘発される場合があります。

### ★睡眠

寝すぎ、寝不足も片頭痛の誘因となります。

### ★特定の食べ物

人によってはチョコレート、チーズ、ソーセージ、ハム、柑橘系果物、アルコール飲料、カフェイン（コーヒー、紅茶など）は頭痛を引き起こすことがあります。

### ★月経、妊娠、出産などによる女性ホルモンの分泌バランスの変化

生理のはじまる1~2日前や、生理中によく起こります。妊娠中、片頭痛は一時的に治まることが多いのですが、出産後はまた始まります。経口避妊薬を服用した場合も、片頭痛が生じやすくなる場合があります。

### ★空腹

ダイエット中であつたり、朝食を食べないで学校や会社へ行くと、頭痛が起こることがあります。



片頭痛は一生の病気であり、現在の医学では完全に治すことは難しいのが現状です。ただ、片頭痛の正しい知識を身につけ上手に対処することで、より快適な日常生活を過ごすことができるようになります。

次回（3月）は主に予防方法、治療方法についてお話ししたいと思います。