

# 健康 ぷらざ

## 頭痛治療に日記がヒント —片頭痛(へんずつう)への対応—

指導：北里大学医学部内科学 教授 坂井 文彦

企画：  
日本医師会

No.184

### 片頭痛と緊張型頭痛とは違います

頭の左右どちらか、場合によっては両側が脈とともにズキンズキン痛むのが片頭痛で、女性に多く、発作的に起こります。頭の血管が広がり、炎症を起こすのが原因です。肩や首などの筋肉が緊張して起こる「緊張型頭痛」とは別の頭痛で、治療法もまったく違います。

### がまんしすぎはよくありません

日本人に多いのは、頭痛に耐えながら日常生活を送り、市販の鎮痛薬を飲みすぎて、かえって悪化させるタイプです。今では有効な治療法もありますので、片頭痛だと思ったら、がまんしないで、かかりつけ医に相談してみてください。

こんな項目に注意して  
日記をつけましょう

痛みはいつ頃から	.....
痛みは時々か、毎日か	.....
どのくらい痛みが続いたか	.....
痛みの程度は	.....
どんな痛みか	.....
痛む場所は	.....
頭痛以外の症状は	.....
前ぶれとその症状は	.....

#### ■片頭痛の引き金として考えられる物事

- ストレス ストレスから解放され、ホッとしたとき
- 環境 光、におい、騒音、天候の変化
- 睡眠 寝すぎ、寝不足
- ホルモン 生理、経口避妊薬、ホルモン療法
- 食事 空腹
- 食べ物 チョコレート、ワイン、チーズなど
- 運動 登山、ランニングなど



### 頭痛について“日記”をつけましょう

片頭痛は遺伝的要素が強く、月に1回から3回くらい起こり、何らかの前ぶれがあることがしばしばです。片頭痛は他の頭痛と区別しにくいこともありますが、頭痛の状態について日記をつけると参考になります。左図のような項目をチェックすると、より良い治療法を見つけるための有力なヒントになります。

なお、片頭痛が起こったら、とりあえず暗い部屋で横になり、安静にするとよいでしょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。