

健康 ぷらざ

一息ついたときに —片頭痛—

企画：
日本医師会

No. 359

指導：東京女子医科大学脳神経外科頭痛外来 客員教授 清水 俊彦

片頭痛の症状とは？

片側の頭がズキンズキンと脈打つように痛むのが典型的な片頭痛で、長いと3日間ぐらい続きます。片側に限らず両側に出ることもあり、痛みのタイプもさまざまです。

下を向く、階段を登るなどの日常動作で頭痛が悪化したり、ひどい吐き気で寝込んでしまうこともあります。痛みと同時に、光や音、匂いに過敏になることがあります。これは脳が興奮するため起こる症状です。特に興奮症状が強いと、痛くなる1～2時間ほど前に目の前を稲妻が走るような「閃輝暗点^{せんきあんてん}」という視覚異常を伴うこともあります。



こんなときに起こりやすい

一般的にストレスとの関係が指摘されていますが、片頭痛はむしろ、会社が休みの週末や休日など、ほっと一息ついたときに起こりやすいのが特徴です。環境や天候、気温の変化によって起きたり、また女性の場合には、月経前後や排卵日前後に起こることもあります。

子どもの頃から起こることも

発症時期はさまざまで、小児期のこともあります。乗り物酔いや、腹痛・嘔吐を繰り返す周期性嘔吐症、めまいなどは子どもの片頭痛の特徴といわれています。また寝とぼけなどの症状を伴うことも多いようです。子どもの片頭痛を放っておくと、大人になってから不眠やめまい、耳鳴りなどの症状（脳過敏症候群）に悩まされることがあるので注意が必要です。

片頭痛を習慣化させないためにも、頭が痛いときには我慢しないで、かかりつけの医師に相談しましょう。

