



片頭痛

片頭痛は、実はれっきとした病気です。片頭痛と聞いて「片側が痛む頭痛でしょ？ ちょっと寝ていれば大丈夫じゃない？」と思ったあなた。片頭痛のことを知ってみませんか？（えむいち）

※日本頭痛学会では「偏頭痛」ではなく「片頭痛」と表記しています。

片頭痛とは

頭痛には、頭痛そのものが病気であるものと他の病気が原因で頭痛が起こるものがあります。そのうち片頭痛は前者に分類され、下表のような特徴を持つ頭痛と定義されています。

「片」と書くことから頭の片側だけが痛むものと思われがちですが、**両側で起こることもある**ので注意が必要です。逆に片側が痛むからといって片頭痛ではない場合もあります。また、**頭痛がする前に白く輝く模様が見える**、といった前兆

現象を伴うケースもあります。

片頭痛は日常生活が困難になるほどの痛みを伴うことが多いため、生活の質を大きく低下させる病気として近年関心が寄せられています。

片頭痛で頭痛が起こるメカニズムには諸説あり、いまだに議論が決着していません。ここでは代表的な**セロトニン説**と**三叉神経血管説**を紹介します。

下のうち2項目以上を満たす……A

- 頭の片側だけが痛む
- 脈に合わせてズキズキ痛む
- 日常生活に支障をきたすほど痛む
- 歩いたり階段を昇ったりするだけで悪化する

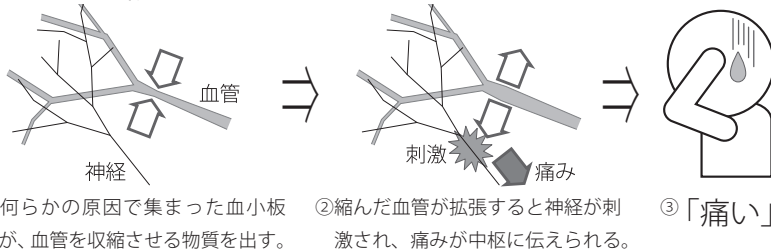
下のうちどちらかを一方を満たす……B

- 悪心や嘔吐を伴う
- 光や音に過敏になる

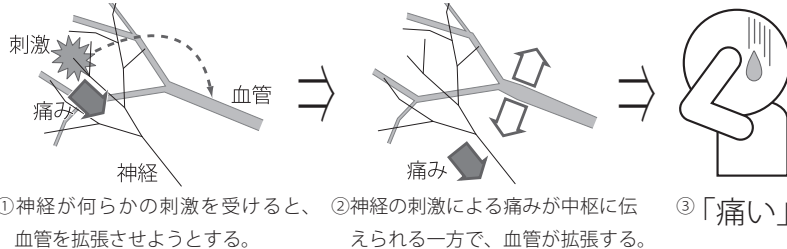
以上、A・Bを共に満たし、他に原因となる病気が無いにもかかわらず、4～72時間継続する痛みを5回以上経験している場合、片頭痛と診断されます。

(国際頭痛分類より)

●セロトニン説



●三叉神経血管説



片頭痛を治すには

市販薬を飲んででも我慢できない、生活に支障が出ている。そんなときは思い切って**頭痛外来**など医療機関で受診しましょう。症状や医師の判断にもよりますが、薬による治療が一般的なようです。

片頭痛による頭痛を抑える代表的な薬としては、**トリプタン系製剤**があります。従来用いられていた片頭痛薬では、痛み始めてすぐに服用しなければ効果が得ら

れませんでした。このトリプタン系製剤はピークに達する前ならば十分な効果が得られる、という特徴があります。この薬によって日常生活が改善された、という人も少なくないようです。

片頭痛は病気です。そして症状を軽くできる方法があります。だからこそ、まずは医師に相談してみましょう。

片頭痛予防に……

マグネシウムやビタミンB2は片頭痛予防効果が示唆されています。ナツシロギク（フィーバーフュー）のハーブティーにも同様の効果があるといわれています。

参考資料

- 『これで治す 最先端の頭痛治療』（日本頭痛学会編）
- 『頭痛外来へようこそ』（清水俊彦著）
- 『頭痛の話』（古井倫士著）