

健康 ぷらざ

原因は人によって様々 —片頭痛(へんずつう)—

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.132

20～40代の女性に多い

ズキンズキンと左右どちらかの頭が脈打つように痛み、吐き気のするのが片頭痛です。20～40代の女性に多いのが特徴で、痛みは数時間から、長い場合は3日間続くこともあります。

片頭痛を引き起こす原因として、ストレスや不規則な生活のほか、アルコールやチョコレートなど、様々なものが挙げられています。片頭痛を起こさないためには、自分がどんなときに痛くなるのか知っておくことが大切です。



頭を冷やして 安静に

片頭痛は収縮していた血管が急に広がることによって生じます。

痛みが起こってしまったときは、暗い部屋で横になって安静にするとよいでしょう。頭を冷やすのも効果的です。



そのほか、血管を収縮させる作用があるコーヒーや緑茶などを飲むと楽になる場合があります。

“頭痛もち”とあきらめないで

片頭痛は、いったん治まると嘘のように痛みが消えてしまうため、痛み出したときだけ市販の鎮痛薬を飲んでいる人も少なくないようです。しかし、薬で痛みが抑えられない場合や、たびたび痛みを襲われる場合などには、がまんをせずに医師に相談してみましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。