

# \* Total Beauty Project

改めて知りたい健康キーワード! ▶▶▶

## 偏頭痛

日常的に頭痛を繰り返す「頭痛持ち」の人は少なくありません。中でも「偏頭痛」は、成人人口の約8%が抱えていると言われていています。ひどいときには、日常生活が妨げられるほどの痛みや吐き気になることも。環境が変わるこの季節、うまく対処して快適に過ごしたいものです。

### What's 偏頭痛?

ズキンズキンと脈打つような痛みが特徴。脳ではなく血管が拡張することで痛みが起こります。女性患者が男性患者の約4倍で、月経前に生じやすいと言われています。



### なぜ起こるの?

- 過労や睡眠不足、精神的なストレス
- 女性ホルモンの分泌バランスの変化
- 気候の変化
- 寝不足・寝過ぎ
- 遺伝 など

### 頭痛前に見られる兆候

以下の症状のどちらかが起こる、どちらも起こる、何も起こらずに突然痛みが始まる、など様々なケースがあります。

数日前～  
数時間前

#### 前駆症状 < 約半数が発症 >

偏頭痛の数時間から数日前に起きるため、発症が近いことを予知することができます。

- ・首筋や肩の張り
- ・生あくび
- ・気分の変化
- ・過度の眠気 など



直前

#### 前兆 < 約3分の1が経験 >

数分から長くても1時間以内で治まり、続いて頭痛が始まります。

- ・目の前にチカチカと光りや、星が見える
- ・手足のしびれ
- ・言語障害 など



### 日常の工夫で予防を!

偏頭痛は、現在の医療で完治は難しく、適切な薬による予防や治療で対処するのが一般的です。日頃の心がけで出来る限りの予防をしましょう。

#### ★ 食事は3食しっかりと

空腹時に起こりやすい!



#### ★ チョコレートや赤ワインなどを避ける

血管に作用する物質によって誘発の可能性!



#### ★ 睡眠

過度の寝不足と寝過ぎ、どちらもNG!



### 「頭痛日記」をつけよう!

偏頭痛が起こるタイミングや誘因を掴み、

それを避けるように生活習慣を整えましょう。

避けられない場合は、薬を持参するなどの対策を。

頭痛が起こった日を手帳に残すだけでも、

数ヶ月で傾向が掴めるはずですよ。

#### 詳細を残してさらにハアク!

- 日時、痛みが続いた時間
- 天候
- 頭痛の質:ズキンズキンと脈を打つ感じ、重苦しい感じなど
- 痛む場所:前頭部、後頭部、全体的になど
- 生活習慣にまつわること:  
生理周期、睡眠時間、飲酒、喫煙、食事など
- ストレスの有無

偏頭痛は命に関わる病気ではありませんが、同じような症状の頭痛の中には命に関わる危険な病気もあります。自分で偏頭痛だと決めつけずに、必ず一度は医師の診察を受けておきましょう。