

主に片側のこめかみから目のあたりが激しく痛む片頭痛。20~40代の女性に多い頭痛だが、子どもにもみられる。早めにきちんと治療しないと、症状が悪化する恐れがあり、頭痛外来のある病院や診療所で専門の医師に診てもらうのがお勧めだ。

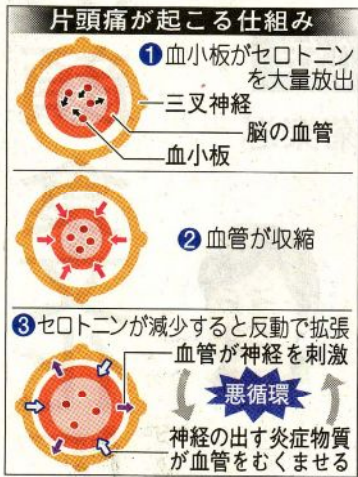
片頭痛 早めの治療大切

日本頭痛学会監事の清水俊彦さんに聞く



片頭痛はなぜ起こるのだろうか。

日本頭痛学会監事で東京女子医大頭痛外来非常勤講師の清水俊彦さん。写真Ⅱによると、脳の血管が拡張し、周囲の「三叉神経」を刺激するという説が有力と考えられている。



引き金となるのは血液の中の血小板が放出するセロトニンと同じような働きがある。片頭痛が女性に多いのは女性ホルモンにセロトニンと関係があるためだ。月経前や排卵日に女性ホルモンの量が減り始めると、片頭痛が起りやすくなる。女性ホルモンの変動が出尽くすと、今度は反動で血管が拡張し、三叉神経が引き延ばされる。すると三叉神経の末端から炎症物質が放出され、血管をむくませる。それがさらに三叉神経を刺激するという悪循環が生まれ片頭痛を起す。清水さんは説明する。

脳の興奮抑制

片頭痛の最大の特徴は「痛み以外の症状がある」という点だ。吐き気や嘔吐、下痢のほか「光や音、においに敏感になる」といった症状で、脳が興奮状態になることが原因と考えられている。「片頭痛の人に聞くと、頭痛の最中には、ものを考えられない、服のボタ

放置すると症状悪化も

ンが掛けられないなど、一種のパニックに近い状態になっている」

片頭痛の治療に使うトリプタン製剤は痛みと脳の興奮の両方を抑える。一方、市販の頭痛薬は痛みを取るだけで、脳の興奮を鎮める効果がない。

子どもも発症

清水さんは「市販薬で痛みだけを取り、脳の興奮を放置していると、脳が常時興奮するようになり、夜に眠れず、毎日頭痛が痛い『薬物乱用頭痛』になる可能性がある。市販薬の使用は一時的な対処にとどめるべきだ」と指摘する。

依存性のある成分を含む市販薬もあるため、日頃から頭痛薬を起すこと本頭痛学会は、市販薬を使う場合にはアスピリンからきちんと治療することが肝心です」

片頭痛の症状

- 痛む場所**
 - 主にくめかみから目のあたり
 - 片側だけのときも、両側のときもある
- 痛み方**
 - 発作的に脈打つような痛み
 - 体を動かすと痛みが悪化する
 - 日常生活に支障が出るほど
- 前兆**
 - 発作直前に目の前がチカチカすることも
- 頭痛以外の症状**
 - 吐き気や嘔吐を伴うことが多い
 - 光や音、においに敏感になる

成分の薬を勧めている。「市販薬を飲んでいて、嘔吐など痛み以外の症状が増えた、頭痛の回数が増えた、という場合には一刻も早く専門医に行くべきです」

子どもの片頭痛は頭痛のみがはつきりしないことが多い。頭は痛くないがおなかや痛いという症状や、乗り物酔い、かつて自家中毒と呼ばれた周期性嘔吐症、起床後の体調が悪い「起立性調節障害」などの形で現れる。「放っておくと、極端