



20

【Q】5年前に激しい頭痛があり、診療所を受診したところ「片頭痛」と診断されました。数週間に1回片頭痛が起きるような時があり、その時には処方してもらった薬を服用して、激しい頭痛にならないで済んでいますが、日頃から片頭痛が起きないようにするには、どのようなことに気を付けて生活すればよろしいでしょうか。また、片頭痛が起きそうな時にはど

片頭痛の対策は



池口 邦彦
いけぐち くにひこ

【A】ご質問の方の片頭痛の診断については、数週間に1回の激しい頭痛が5年間反復されていますので、片頭痛の可能性が大きいと思います。さらに、「鎮痛薬を服用していない時の頭痛の持続時間が4〜72時間」「頭痛が左右の片側主体に起きる」「拍動性がある」「中等度〜重度」「日常性動作で増悪」「悪心または嘔吐、光過敏および音過敏を伴う」などの片頭痛の特徴があるとその可能性は高いでしょう。

片頭痛発作時の頓服薬については、頭痛期の初期、例えば頭を振って痛みが響く時が服用のタイミングです。頭痛期の前に、あくび、疲労感、肩の凝りなどの予兆期、きらきらした光が視野を移動した後視野の欠損が起きる閃輝性暗点などの前兆期が先行することがありますが、予兆期・前兆期は、鎮痛薬服用のタイミングとしては早過ぎです。

鎮痛薬を頻繁に服用し過ぎると、薬剤の使用過

自治医大ステーション・ブレインクリニック(下野市)院長。日本神経学会専門医。筑波大卒。58歳。

多による頭痛になってしまふことがありますので、薬剤の種類によつて月に10日または15日以上服用は避けなければいけません。

頭痛発作の頻度、重症度、頭痛持続時間を減らす片頭痛予防薬については、低頻度の片頭痛発作

でしたら片頭痛発作時のみの頓服治療で十分ですが、月に2〜6回以上の片頭痛発作があるようでしたら片頭痛の予防治療を検討しましょう。

生活管理については、規則正しい就寝と起床時間、バランスのよい食事、過剰なストレスを避けることも重要です。

片頭痛の診断

- 持続時間は4〜72時間
- 以下の2項目以上
 - ・片側性
 - ・拍動性
 - ・中等度〜重度の頭痛
 - ・日常的な動作で増悪
- 発作中に以下の1項目
 - ・悪心または嘔吐
 - ・光過敏と音過敏
- 上記頭痛が計5回以上で、他の疾患がない場合

片頭痛の治療

- 薬は予兆期・前兆期ではなく、頭痛期の初期に服用
- 発作が月2〜6回以上の場合は予防治療を検討
- 妊娠可能年齢の女性は、胎児・乳児への影響を配慮



イラスト/松本成貴

SHIMOTSUKE GRAPHICS

服薬の時期と回数に注意

ドクターへの質問を募集します。お寄せいただいた中から毎月2件、紙面で回答します。病気の症状や経過などをなるべく詳しく書いてください。名前(匿名可)、年齢、性別、連絡先(住所、電話番号)を明記し、〒320-0868、下野新聞社くらし文化部「健康よろず相談室」係へ。住所不要。FAX(028・625・1118・5)、メール(dotoko@shimotsuke.co.jp)でも受け付けます。

(第2、4金曜日掲載)