

平成17年3月1日

今回は主に片頭痛の症状、誘因などについてお話ししました。今回は予防方法、治療方法についてお話ししたいと思います。

●片頭痛発作の予防のために

前回お話ししたように、片頭痛の発作は何らかの誘因によって起こります。つまり、発作の予防として大事なものは、発作の誘因になるようなものを減らすことなのです。

★生活習慣

普段からストレスをためず、生活のリズムを保ち、よい精神状態を保つことが大切な予防法です。週末、休日を含めて規則的な日常生活を心がけましょう。片頭痛の発作時には、ひと眠りするのには効果的です。しかし、睡眠をとりすぎるのは禁物です。

★環境

日差しの強いところではサングラスをかけたり、混雑時を避けて外出するといったように刺激をできるだけ回避するようにしましょう。

★食べ物

誘因となる飲食物の種類と量を把握し、極力食べるのを控えたほうがよいでしょう。

★女性ホルモンの分泌バランスの変化

月経時には一層、規則的な日常生活と誘因を避けることを心がけましょう

●片頭痛発作時の治療

発作が起きたときの対処法として次のような方法を用いてみるのも効果的な場合があります。

☆休眠

静かな場所で横になり安静を保ちます。可能であれば、ひと眠りしてしまうのが一番です。ひと眠りが無理な場合は、椅子に座って静かにするだけでも、痛みの症状は軽くなります。日中に長時間眠ってしまうのは、逆効果になる場合がありますので、一時間程度を目安にしましょう。

☆頭を冷やす、または温める

頭痛の時に頭を冷やしたほうが楽になるか、温めたほうが楽になるかは人によって違いますので、自分にあった方法を見つけましょう。

☆ツボ療法

こめかみの後ろに並んでいるツボを刺激するのが効果的です。息を吸って吐きながらゆっくり押し、じーんと響くのを感じながら今度は息を吸って、再び吐きながらゆっくり離して下さい。ツボは、額の生え際の角から5mmほど後ろで、そこから2cmほど下に一つ目、さらにそこから2cmほど下に二つ目、4cmほど下に三つ目のツボがあります。頭に両手を当てて親指で刺激して下さい。

●片頭痛の薬物治療

片頭痛の治療薬は大きく2つに分けられます。1つは頭痛の発作が起こった際、片頭痛の痛みそのものを軽減させるく発作時の治療薬です。もう1つは片頭痛発作の頻度を減らす、あるいは頭痛発作時の重症度を軽減し、頭痛の持続時間を短縮することを目的として頭痛発作が起こってない時期に服用するく予防的治療薬です。

発作時の治療のみでよいのか、あるいは予防的な治療を加えたほうがよいのかは、患者さんそれぞれの病状に応じて異なりますので、医師とよく相談しましょう。



<発作時の治療薬>

◆イミグラン、ゾーミック、マクサルト、レルパックス

頭痛発作が起こってから服用しても効果があります。また、発作に伴う吐き気や嘔吐も改善する作用があります。

◆カフェルゴット、クリアミンAなど

前兆の時期や頭痛のごく初期に服用すると高い効果が得られます。前兆を伴う片頭痛の人は頭痛の前ぶれが起こったときに服用し、前兆を伴わない片頭痛の人は、痛みはじめたらすぐに飲むと効果的です。

◆バファリン、ポンタール、ピリナジンなど

緩和な鎮痛作用を示します。



これらのお薬はタイミングよく服用すればとてもよく効く薬ですがあまり頻繁に服用を続けていると、かえって頭痛を悪化させてしまうケースがみられます。痛みを恐れるあまり、予防的に薬を飲むうち片頭痛が慢性化して毎日のように頭痛が起こるようになってしまいます。これらのお薬を頻繁に服用しているような場合は早めに医師に相談するようにしましょう。

<予防的治療薬>

◆テラナスなど

血管の収縮・拡張をコントロールし、片頭痛を予防します。

片頭痛では痛みだしたときだけ市販の鎮痛薬を飲んでがまんしてしまう人も少なくありません。市販薬でうまくコントロールできていれば問題ありませんが、1. 痛みが頻回の場合、2. 市販薬が効かない場合、3. 毎日のように鎮痛薬を服用している場合、4. 寝込んでしまう場合など、日常生活に支障が出るほどの痛みがある場合は、自己判断で対処せず、医師に相談するようにしましょう。