

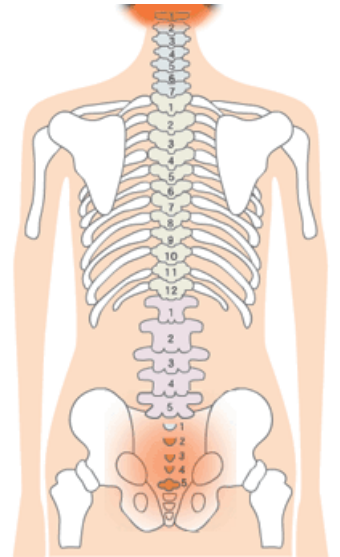
片頭痛

● 症状

日本人の4人にひとりには慢性的な頭痛に悩まされているといわれるほど頭痛に悩まされている方は数多くいます。ほとんどの頭痛は脳の病気が原因ではなく、慢性的な頭痛に悩まされる状態です。頭痛の約9割がこのタイプで生命に別状はありません。

このタイプの頭痛のほとんどが「緊張型頭痛」と「片頭痛」です。「頭痛持ちは体質だから」とあきらめている人もいますが、生活改善や適切な治療によって、頭痛の悩みを解消し、快適な毎日を送ることができるようになります。

「片頭痛」その名の通り、頭の片側のこめかみから眼の辺りに起こることが多いようですが、約4割の患者さんは両側の痛みを訴えます。ギュッと締めつけられるような痛みではなく、ズキンズキン、ガンガン、ドクンドクンというように心臓の鼓動にあわせるような痛みが襲ってくる人が多いようです。吐き気や嘔吐を伴うこともあります。



ただし、次の症状がある場合は、脳や他の病気の危険性があるので病院へ急いで行ってください。

- 鎮痛剤が全く効かない
- 頭痛がドンドンひどくなる
- 今までに経験したことがない激しい痛み
- 意識が遠のく
- 手足が思うように動かない

● 原因と治療法

片頭痛の患者さんは、頸椎の1番の歪みが大きく関係しています。また片頭痛の人の半数は母親からの遺伝で、女性ホルモンも関与しているといわれています。子宮に関係のある仙骨の調整も重要です。

● セルフケア

規則正しい睡眠と食事を心掛けて下さい。

寝不足や寝過ぎのとき、空腹時、特定の飲食物(チョコレート、チーズなど)を食べた後などに起こる人もいます。騒音や強い光、入浴が頭痛を悪化させることもあります。

痛む場所を氷や濡れタオルで冷やしたり、カフェインが多く含まれている緑茶やコーヒーを取ることで痛みが軽減する場合があります。

ご自身で少しでも片頭痛を軽くした場合は、首筋の筋肉と後頭骨下縁の交わった部分(右の図の青色のポイント)を右側の痛みの場合は右側を、左側の痛みの場合は左側を、両側の場合は左右を親指の腹で押圧します。軽度の痛みの場合は、数回繰り返すと痛みが

