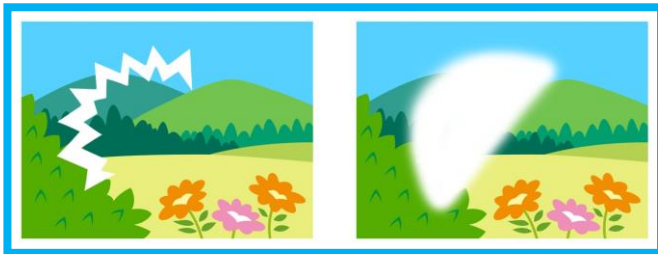




ほとんどのみなさんが経験したことがある頭痛。その中でも片頭痛は日常生活への支障が大きく、頭痛に困って病院受診する人の多くは片頭痛であるとの調査結果もあるくらいです！頭痛にもさまざまな種類があるので、自分の頭痛のタイプを知りましょう！！

	片頭痛（偏頭痛）	緊張型頭痛	群発頭痛
どんな痛み？	ズキンズキンと脈打つような強い痛み	頭全体がギュッと締め付けられる痛み	目の奥がえぐられるような耐え難い激痛
頭痛の前ぶれは？	20～30%の人はあり（閃輝暗点）	なし	なし
持続時間は？	4～72 時間	30 分～7 日間	15 分～3 時間

【片頭痛の前兆】＜閃輝暗点の見え方＞ 20～30%の人は前兆としてあります



閃輝暗点（せんきあんてん）とは片頭痛が起こる前の前兆で視野の中央部に、輝く点が現れ、ぎらぎらとした稲妻のような模様が波紋状に徐々に拡大し、見えない部分が生じる視覚症状です。症状は1時間以内に回復します。

日本頭痛学会「慢性頭痛の診療ガイドライン市民版」作成小委員会 編：慢性頭痛の診療ガイドライン 市民版 医学書院：44, 2014
※閃輝暗点が起こらない片頭痛や、起きても頭痛にならないケースもあります。

【片頭痛の症状】

頭の片側、または両側が脈を打つようにズキンズキンと痛む

頭痛の最中に頭の位置を変えると痛みが悪化する



痛みが起こると光やにおい、音に敏感になる

吐き気や嘔吐を伴う

【片頭痛を避ける生活習慣の工夫】

片頭痛になりにくい食べ物を選ぶ

血管を拡張・収縮させる物質はオリーブオイル、チーズ、赤ワイン、サラミなどに多く含まれています。和食は少ない傾向にあるので、気を付けてみてください！



乗り物は乗る位置にも注意

乗り物の特有のにおいや振動によって片頭痛へ引き起こされやすくなります。新幹線では気圧の変化を受けにくい、進行方向右側の通路側に座るのがおすすめです。



光や音・においにも注意

光や音、におい、気圧などの変化を脳は過剰反応しやすく、頭痛がおきやすくなります。そのため、サングラスやマスクなどをして防ぎましょう！



参考文献／『痛みのレディスクリニック』（五十嵐久佳著）、『頭痛女子のトリセツ』（清水俊彦著）

こんな頭痛はとっても危険！

・今までにない強い頭痛 ・突然の激しい頭痛 ・痛みが急に強くなる ・けいれんを伴う ・意識が朦朧となる
→くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫の可能性があるので、すぐに病院へ！

