

片頭痛を和らげるために



暗い、涼しい静かな場所で横になる

片頭痛は光のまぶしさや音によって痛みが増すことがあります。また、動くと痛みが増すので、光や音を避けて、安静に横になると痛みが和らぎます。

痛みがあるところを冷やす

片頭痛は血管が広がることで痛みが強くなるため、痛いところを冷やしたり、圧迫したりすることで周辺の血管が収縮するため、痛みがやわらぎます。

ブルーライトを避ける

ブルーライトは片頭痛を悪化させる大きな要因と考えられています。光刺激で頭痛を起こしやすい人はパソコンやスマートフォンを長時間見ることを控え、PC作業などはブルーライトカット眼鏡を活用してみてください。

睡眠をとる

片頭痛は眠ることで改善することがあります。仕事に痛みが起こったときは、可能なら仕事を中断して仮眠をとりましょう。

肩こりを和らげる

締め付けられるような頭痛がある方は緊張型頭痛を伴っていることがあります。肩周りの運動を行い、肩の筋肉をゆるめることで頭痛が和らぐことがあるため、頭痛体操を1日1回行うことをおすすめします。

日本頭痛学会 頭痛体操

https://www.jhsnet.net/pdf/zutu_taisou.pdf

チョコレートの食べ過ぎに注意する

チョコレートにはチラミンという成分が含まれており、体内に入ると血管を収縮させる効果があります。その効果が切れた反動により血管が拡張し、それが原因で片頭痛を起こすと言われていています。

また、テオブロミンや加工油脂も頭痛や吐き気を引き起こす成分と考えられているため、片頭痛のある方はチョコレートを控えてみましょう。

どんなときに頭痛がでるか記録してみる

どのようなときに頭痛が出現するか振り返ってみることも大切です。

頭痛の起こった日、どのような痛みか（脈打つ感じ、締め付けられる感じなど）、どれくらい続いたか、吐きけや光・音・匂いなどが気になったか、薬を飲んだのかなど、記録をしているとどんなときに、どのような頭痛に悩まされるかご自身の傾向がわかってきます。また、受診の際にその情報を医師と共有することで、処方薬の調整にも役立ちます。記録に役立つツールがありますので、ぜひ活用してみてください。

*スマートフォンアプリ 頭痛ーる

*日本頭痛学会 頭痛ダイアリー

https://www.jhsnet.net/dr_medical_diary.html

鎮痛薬を服用する

痛みがひどくなる前に、早めに鎮痛薬を服用するのも一つの方法です。しかし、鎮痛薬の飲み過ぎにより、かえって頭痛が増える場合もあるため、月に10日以上鎮痛剤使用している時は病院への受診をおすすめします。

最近では片頭痛の治療薬も新たに発売されており、頭痛の種類に合った治療を受けられるようになってきました。市販の鎮痛薬で対処していたけれど鎮痛薬を飲む回数が増えている方はぜひご相談ください。

いつもと違う頭痛に気をつける

頭痛は危険な頭痛が潜んでいることがあります。クモ膜下出血などの脳出血や髄膜炎などは命に関わり、発症したら迅速に治療が必要な病気です。普段の頭痛では起こらない吐き気、呂律の回らなさ、物が二重に見えるなどいつもと違う症状を感じたら、速やかに病院を受診しましょう

