



OTC薬を上手に使おう…薬の選択⑩ 頭痛薬の周辺(3) 片頭痛と治療

頭痛薬の周辺の3回目は、女性に多いといわれる片頭痛と治療について書いていきます。昔から、「頭痛持ち」とか「親譲りの頭やみ」などと表現されてきたものは、おそらく慢性頭痛なのでしょう。慢性頭痛の筆頭は「片頭痛」といわれていますが、この片頭痛にもいろいろあるようです。よく、頭痛が始まる前に「キラキラあるいはギザギザの光が見える」などという人がいます。このような症状を「前兆」といい、現在の片頭痛の診断では大きく「前兆のない片頭痛」と「前兆のある片頭痛」に分けられています。

分類はともかく、片頭痛は日常生活に支障を来しますし、鎮痛薬乱用頭痛になりやすいので、早期の治療又は予防が大事とされています。以下のような症状が頻回にある方は、一度専門頭痛外来の受診をおすすめします。

- ・頭痛が4～72時間ぐらい続く
- ・痛むのは片側
- ・脈拍に合わせてズキン、ズキンと痛む
- ・中等度～重度の頭痛
- ・日常的な身体の動きで頭痛が増悪する
- ・頭痛発作中に、むかつきや吐き気などが起きる
- ・光や音に過敏になる
- ・きらきらした光・点・線が見えたり、物が見えなくなったりする
- ・チクチク感などの感覚異常
- ・一時的な言語障害 など。

片頭痛がどのようにして起こるのかは、まだはっきり解ってはいませんが、何らかの刺激で頭蓋内の血管が拡張することによって、特徴的な症状が引き起こされると考えられています。

また、片頭痛は20～40代女性に多く、片頭痛と女性ホルモンには深い関係があることがわかっています。生理のときの頭痛には片頭痛が多く、若い女性の頭痛の半数以上は生理と関係した片頭痛だと言われています。排卵の前後に女性ホルモンのひとつ、エストロゲンが急激に減少することによって起こるとされています。

一般に、片頭痛の誘発因子としては、下記のもの知られています。

〔精神的因子〕 ストレス、精神的緊張、疲れ、睡眠不足、睡眠過多

〔内因性因子〕 月経周期

〔環境因子〕 天候の変化、温度差、気圧、人ごみ

〔食事性因子〕 アルコール、他の食品群（赤ワイン、チョコレート、チーズ等）

片頭痛治療の主体となるのは薬物療法です。片頭痛患者の症状は多様で、ふさわしい治療方法もさまざまであることから、一人ひとりの症状に合わせた治療となります。また、急性期治療と予防療法では使用する薬物が異なります。

薬を飲んでいるのに、毎日頭が痛い。このような方は薬物乱用頭痛が疑われますが、本人は、服薬している薬が原因となり、頭痛が悪化していることを知らず、頭痛が治らないとさらに市販薬などを飲み、ついには予防的に鎮痛薬を飲むようになります。

心当たりの方は、まず信頼できる薬剤師に相談してみてください。

