



ひびこれこうじつ 日々是好日 9月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



頭痛もちの方は、3人に一人といわれ、市販薬で済ませる方が多いと思われませんが、その中で**片頭痛**と呼ばれる頭痛があります。その特徴は片側に「ずきんずきん」といった拍動する痛みです。また頭痛の前に視野が半分かけたり、きらきらギザギザした光が目の前に出る（閃輝暗点）などの前兆が出るのが特徴です。（片頭痛の方の3，4割）他に、吐き気や嘔吐。光や音で頭痛が増強なども特徴的です。



対処法は安静にして**冷たいタオルで痛む部分を冷や**しましょう。入浴は控えて体は温めず**冷暗所で休養**することを、できれば**少し眠る**ことをお勧めします。軽い頭痛の場合、市販薬で対応可能なこともあります。市販薬の取りすぎは**薬物乱用多様痛**の原因になります。頻繁に頭痛が起きる方は専門医の受診をお勧めします。

片頭痛にならないためには、以下のような「片頭痛の要因」をできるだけ避けて、規則正しい生活とバランスの取れた食生活を心掛けることが重要です。①**疲労、ストレスの蓄積**、②**アルコール、たばこ**、③**過度の空腹**、④**睡眠不足や寝すぎ**、⑤**チョコレート、赤ワイン、チーズ、ナッツ類、化学調味料**をさけてください。

片頭痛は要因を避けることで予防できることもあります。また命にかかわる病気ではありませんが、頻回の頭痛は生活の質を下げますので、普段の予防に心がけていただきたいと思います。