

*** 今日の健康(5月) ***

< 片頭痛 >

いわゆる慢性の頭痛には緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛などがあります。

頭痛研究の調査によると、日本人の15歳以上の6.0~8.4%が片頭痛に悩まされているという結果が報告されています。片頭痛は、思春期頃から60歳代まで幅広く、30歳代が最も多く、女性が男性の4倍多いです。痛みは頭の片側に起きることが多いですが、両側に起きる場合が4割もあります。また痛む場所が頭痛の起きるたびに変わる人もいます。



< 片頭痛の特徴 >

1. ズキンズキンと脈を打つような痛み。
2. 月に数回おこる。
3. 頭痛は毎日同じ様な痛みが続くのではなく、数時間から2~3日程度続き、こうした症状が月に1から2回あるいは年に数回発作的に起こります。
4. 吐き気を伴うことがあります。
5. 光・音・体の動きに過敏になることがあります。
6. 片頭痛の20%に、頭痛の起きる10分から1時間程度前にキラキラした光が見え、視界がせばまる閃輝暗点がある人がいます。

< 片頭痛の発生メカニズム >

最初になんらかの刺激により、血中の血小板から血管を強力に収縮させるセロトニンが放出され、放出されたセロトニンが他の血小板を刺激するという連鎖反応が起こり、血中のセロトニン濃度が急激に上昇します。通常セロトニンは血小板にゆるやかに再び取り込まれますが、発作時にはこれがうまくいかず、セロトニンが分解されて尿中に排泄されるため急激に減少してセロトニン不足が生じ、その結果血管が拡張し拍動性頭痛がおきる。また、拡張した血管が三叉神経を刺激し興奮させ、神経伝達物質などが放出され、頭部の血管に炎症を起こし、炎症が三叉神経に沿って拡大し頭痛を起こすと考えられています。

< 片頭痛の体質と遺伝、および誘因 >

片頭痛を起こしやすい体質は遺伝しますが、複数の因子が関係しますので、かならず遺伝するというものではありません。父親よりも母親の方の影響が約二倍近く強く出るのが特徴です。母親が片頭痛の場合娘の約70%に、そして息子の約30%に片頭痛がでるとされています。

家族性片麻痺性片頭痛のような特殊な病型の片頭痛では、Caチャンネル(CACNA1A)遺伝子の変異が報告されています。

精神的ストレスからの開放、寝過ぎや寝不足、疲労、人混みや騒音、まぶしい光、気候の変化、女性の性周期などにより発作が誘発されることがあります。チョコレートやチーズ、赤ワインなどの食物や、ニトログリセリンなど血管を広げる作用のある薬も片頭痛を誘発するといわれています。

< 治療 >

薬物療法

トリプタン系薬剤は、セロトニンの働きを強めて拡張した血管を元に戻す作用をもち、片頭痛だけに効く薬です。また、血管収縮剤としてのエルゴタミン製剤も効果があります。

薬以外の対処法

片頭痛が起こった場合はまず暗い部屋で横になり、静かに休むのが一番です。また、頭を冷やしたり、痛む部分を指でぎゅっと押さえると楽になる場合もあります。温めると血管が拡張し悪化する場合があるので注意しましょう。