

●セルフケア

Q 慢性頭痛の予防策について教えてください。

——女性に多い片頭痛は血管の異常な拡張、収縮が原因であることはお話ししました。その引き金として、最も多いのが女性ホルモンのエストロゲンの影響によるものです。月経前に頭痛が起こるといふ人はこのタイプの可能性があるので、その時期にはトリプタン製剤を必ず持つようにするとよいと思います。また、このほか片頭痛の引き金になる要因としては、ストレスや精神的緊張、疲れ、天候の変化や温度差、タバコやアルコール、食品(チョコレート、チーズなど)があります。ノートや手帳に発作が起こった状況を記録しておく、何が要因かがわかりますので、それをできるだけ避けるようにするとよいでしょう。また、セル

フケアとして、首や肩、背中ストレッチや、首と肩の筋肉を鍛える頭痛体操をおすすめしています。頭痛体操は筋肉の凝りが原因で起こる緊張型頭痛に対する治療法としてかなり前から知られていましたが、近年、この体操が片頭痛にも効果があることがわかってきました。肩や首に筋肉の凝りがあると血行障害が起こり、片頭痛の引き金になるのです。このため、体操で血流をよくすることが片頭痛の予防につながるのです。



頭痛の最新治療や簡単にできる頭痛体操、生活の工夫などをやさしく解説。『頭痛薬をやめて頭痛を治そう!』(陣内敬文著 1,365円 現代書林刊)