

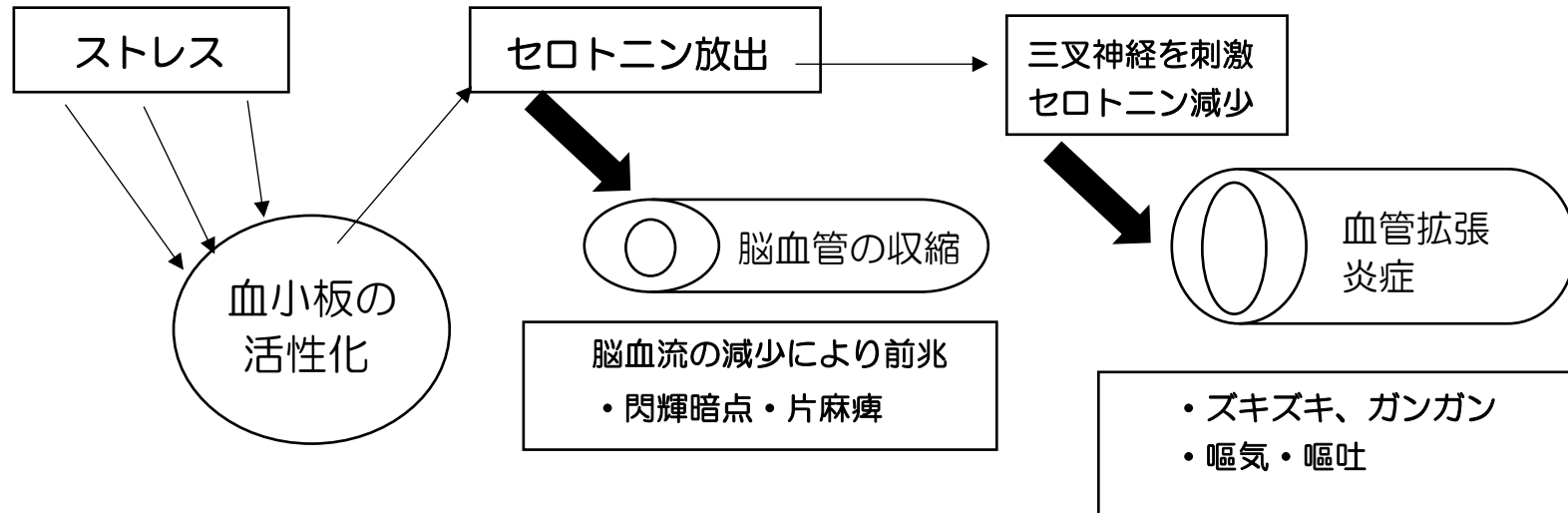
# 片頭痛

## ④日常生活上・注意すること

### ①ストレス/リラックス

ストレスがある時は、交感神経が緊張して収縮するがホメオスタシス（恒常性）を維持しようとして、収縮した血管はすぐに反動で拡張する。

そして血管の隙間から頭痛を引き起こす炎症物質が出て頭痛が引き起こされる。



ストレスをためないようにすることは大切であるが、リラックスしすぎないということも大切。ストレスのかかる平日にも片頭痛は起こるが、週末のほっとした時にも片頭痛は起こる。（週末片頭痛）

体も心もホッとした週末には副交感神経が優位になり、脳はセロトニンの放出をやめて脳血管は緩んでしまっって拡張するため片頭痛を引き起こすと考えられる。

## ② 睡眠

睡眠不足もストレスになるが、睡眠時間が長いのも副交感神経が優位となり、脳血管が拡張して、片頭痛を誘発する。

平日朝7時に起きていた人が、休日に朝10時まで寝ていると日曜日になると必ず片頭痛を起こすというようなことが起こる。

本日も朝7時に起きて、毎朝規則正しく起床するようになると片頭痛が起こらなくなる。

## ③ 環境因子（光、騒音、におい、人混み、温度差などの刺激を避ける。）

夏の強い太陽光線を見ると片頭痛を発症する人は、外出時サングラスを掛けるようにする。強い香水の匂いで嘔気から頭痛発作が出現することもある。

## ④ 食事

ワイン・チーズ・チョコレート・ピーナッツ・ハム・ソーセージ・アイスクリーム・柑橘類・などで必ず片頭痛が誘発される場合のみ、それらの食品を避けるようにする。

## ⑤ 薬品

血管拡張剤  
経口避妊薬  
ホルモン剤

## ⑥ その他

空腹・入浴・生理直前・生理中