

片頭痛・・・

事務の杉浦です。

G. Wも終わりましたが皆さんはどのように過ごされましたか。

私はコロナの影響でほとんどの時間を家でのんびり過ごしておりましたが、G. W中盤に突如、片頭痛に襲われました。普段はそんなに酷くないのですが今回は年に一度あるかないかの重いものでした。吐き気に襲われ、これはマズイと思い、すぐに痛み止めを服用、暗い部屋で3～4時間ほど横になると痛みも吐き気も落ち着いてきました・・・ということで今回はこの多くの人を悩ませている片頭痛について書きたいと思います。

片頭痛の特徴は

- ・ズキンズキンという脈打つ痛み
 - ・片側が痛むことが多い
 - ・吐き気
 - ・光や音、においに敏感に
 - ・女性に多い
- 等…

痛みの原因は脳の血管が急激に拡張する事による炎症ではないかと考えられているそうです。

その要因として

- ・ストレス
 - ・寝不足、寝過ぎ（今回は寝過ぎが原因かも…。）
 - ・気圧、気候の変化
 - ・眩しい光
 - ・特定の食べ物の摂取
- 等…

この特定の食べ物の代表的な物は

- ・赤ワイン
 - ・チョコレート（そういえばチョコたくさん食べたかも…）
 - ・チーズ
 - ・ソーセージ
 - ・グレープフルーツ
 - ・アルコール
- 等…

必ずしも当てはまる訳ではありませんが、片頭痛患者には多いそうです。

私の子供も頭痛持ちで、特に光、音、においに過敏な為、我が家ではこんな対策をするようになりました。

- ・光の刺激が少ないように部屋の照明は白色系から暖色系に
- ・キッチンやテーブルに置く際の食器の音が小さくなるようにランチョンマット等を敷く
- ・床に布団を敷いていましたが、歩く音などが床から伝わる為ベッドに
- ・メガネはブルーライトカット
- ・ノイズキャンセリング付きのイヤホン

実際痛くなった時は、こめかみを押さえたり、冷やしたり、目を瞑ったりしているそうです。酷いときは薬を飲み、暗い部屋で静かに横になっています。

頭痛を引き起こす要因や症状もそれぞれだと思うので、予防として自分が何に誘発されるのかを知る事と、頭痛がおきた時の対処方を知っておく事が重要だと思います。

ご覧頂きありがとうございます。

今回は営業部長亀田が担当致します。楽しい話が聞けるとと思いますのでぜひご覧ください。