

脳神経外科

片頭痛を和らげるセルフケア

薬に頼らず自分でできる片頭痛のセルフケアを試してみましょう。①頭痛を記録し、頭痛の症状や生活支障度を記録しましょう。頭痛ダイアリーが便利で診療にも有効です。②片頭痛の引き金を避けるためのセルフケアを行いましょ。

・睡眠時間を適切に。寝不足、寝過ぎに注意し、規則正しい生活を送りましょ。

・片頭痛は血管が拡張して起こります。赤ワインやチョコレートなどはポリフェノール、チーズや柑橘類はチラミンという血管拡張作用のある物質が多く、引き金になります。アルコールも要注意です。

・刺激を避けましょ。眩しい光、人混み、騒音、強い匂いには注意が必要です。

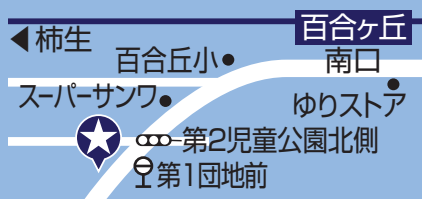
・過労やストレスは頭痛の誘因になります。が、ストレスや仕事からの解放でも起こります。気温・気圧の変化、入浴、マッサージも誘因になります。

セルフケアを実施しても頭痛が改善しない場合は、我慢せずに受診ましょ。



石田 和彦

■ 脳神経外科・整形外科
いしだクリニック



☎044-955-0250
麻生区百合丘2-7-1
<https://www.ishida-clinic.or.jp/>