

脳神経外科

片頭痛が起きる「きっかけ」を理解する

「ある状況になると片頭痛が起こりやすい」と多くの患者さんは感じています。片頭痛は、日常生活のふとしたきっかけで誘発されます。その条件は人により異なりますが、起こりやすい条件を理解し、それを避け、作らないことである程度防ぐことができます。①肩や首の凝り（就寝前のストレッチや軽い運動を）。②ストレスや疲労（気分転換

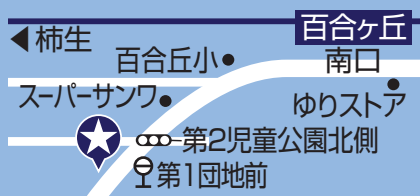
を）。逆に「週末の頭痛」のように、ストレスから解放されたときにも起こります。③睡眠（寝不足や寝過ぎを避け、規則正しい生活を）。④月経（基礎体温をつけセルフケアを）。⑤天候の変化や温度差（薬の準備を）。⑥匂い、光（サングラスの利用）、騒音。⑦空腹、アルコール、赤ワインやオリーブオイル、チーズ（ポリフェノールを避ける）。一つ

のきっかけだけでは片頭痛は起こりません。いくつかの条件が重ならないようにし、生活習慣や食生活を整え、痛みの発生を抑えて生活に支障が出ることを防ぐことで、片頭痛は避けられます。



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/>