

(特集) 片頭痛・サンショウ

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集 ~片頭痛~

日本人の約40%が頭痛に悩んでいると言われています。そのうち、脳や体に異常がないのに繰り返し起きる頭痛を「慢性頭痛」と言います。いくつかの種類に分類されますが、最も多く、しかも悩まされるのが「片頭痛」です。何らかの原因で頭の血管がひろがって炎症を起こすと、周りの神経が刺激を受けて痛みが現れます。そのきっかけは人それぞれです。

現在の医学では完全に治すことはできませんが、正しい知識を身に付け上手に対処することで、より快適な日常生活を過ごすことができるようになります。

* 片頭痛の特徴 *

- 月に1~2回（多い時には週に2~3回）くり返し起こる発作性の頭痛
- 数時間から3日ほどで痛みが治まるが、吐き気や嘔吐を伴う
- 頭の片側または両側がズキズキ、ガンガンと脈打つような激しい痛みが続く
- 時々、日常生活に支障があるほどの強い痛みがある
- 頭痛時、光や音に敏感になっており、眩しいところに出ると、痛みが強くなる
- 身体を動かすと痛みが強くなる
- 頭痛の起こる前に、何らかの前兆を伴う場合がある
- 女性に多い（男性の約4倍）



● 治療

治療薬の分類	特徴	医薬品名
トリプタン製剤	血管収縮作用と消炎作用がある 頭痛発作のピーク時に服用しても効果がある	マクサルト イミグラン
エルゴタミン製剤	血管収縮作用がある 頭痛発作の起こる前（前兆時）に服用する	カフェルゴット ジヒデルゴット
消炎鎮痛剤	軽症のうちに服用すると効果がある 連用により、薬物性頭痛を招く	ロキソニン ロブ など

治療薬を服用していても、月に2回以上頭痛が起こるときには予防薬として、抗うつ剤・抗てんかん剤・カルシウム拮抗剤（血圧の薬）などを使うことがあります。また、授乳時や持病によっては服用できないこともあります。

治療の中心は薬物療法ですが、できるだけ規則正しい生活を心掛けることも大切です。頭痛発作中には痛む部分を冷やして安静にするようにしましょう。痛みを軽く出来る場合があります。コーヒーや緑茶なども頭の血管を収縮させる作用があるので、頭痛発作時に効果的です。

* 日常生活の注意 *

- ・ 空腹時に起こりやすいので、食事は三食しっかり食べる
- ・ チーズ、赤ワイン、チョコレートなど特定の食物は避ける
- ・ 睡眠をしっかりとり、ストレスをためない
- ・ 人混みや騒音を避ける
- ・ 急激な温度差を避ける
- ・ 日差しの強いときには、帽子やサングラスを着用する



市販の鎮痛薬に頼りがちですが、連用は頭痛の原因にもなります。また、脳や体の病気の症状として起こる危険な頭痛もあります。『頭痛外来』のある医療機関もありますので、自己判断で対処せず、一度お近くの病院（脳神経外科、内科）で医師に相談してみてください。（北西）

今月の小ネタ

~山椒（サンショウ）~



山椒と言えば、うなぎの蒲焼に添えられている粉山椒や山椒の佃煮を思い浮かべられる方が多いのではないのでしょうか？別名を「ハジカミ」とも言い、英名 Japan pepper が示すように日本原産の薬味作物です。

薬効も多く、大脳を刺激して内臓を活発にする作用のほかに、利尿作用、発汗作用と体を温めて代謝機能を高めてくれる働きがいっぱいです。また、強い殺菌力があり、駆虫（回虫駆除）にも効果があります。

辛味成分（サンショール）・・・末梢血管の血行を促して体温を上げ、新陳代謝を活発にします。

香り成分（シトロネラル）・・・サンショールとともに大脳を刺激して、内臓の働きを活発にし、胃腸を丈夫にするはたらきがあります。

★辛味成分には健胃や駆虫の薬効があります。

「山椒は小粒でもピリリと辛い」というぐらい辛い実。実は「七味唐辛子」にも含まれている立派なスパイスなのです。

皆さんも、お料理のアクセントに一度使ってみてください。（谷垣）