

ご存知ですか?

# 女性に多い片頭痛

◎ 特に月経に関連した片頭痛について ◎



監修：北里大学医学部内科（神経内科）

五十嵐 久佳 先生

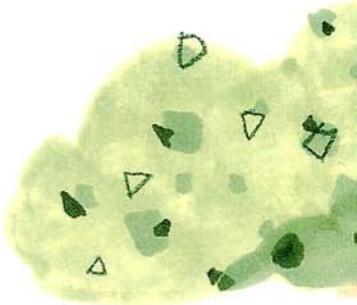
# 片頭痛…どのような頭痛？

## ●片頭痛ってどんな頭痛？

片頭痛は、次のような特徴を持った頭痛です。

- ・頭の片側あるいは両側が、心臓の鼓動にあわせてズッキンズッキンと激しく痛む
- ・吐き気がしたり、痛みのピークには実際に吐いてしまう
- ・動くと痛みがひどくなる(動くと痛いのでじっとしている)
- ・光や音が気になる(静かな暗い部屋を好む)
- ・月に1～2回から、多いときは週に2回ぐらいの割合で、強い頭痛が起こる

すなわち、痛みや吐き気のために、仕事や家事などの日常生活に支障をきたす頭痛を繰り返していれば、片頭痛の疑いがあります。





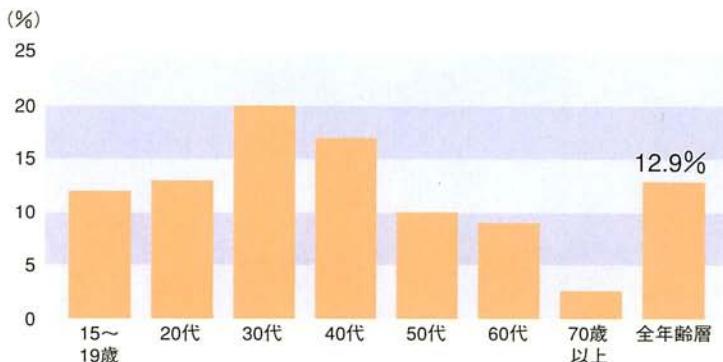
# 片頭痛……どのような頭痛？

## ●片頭痛でお悩みの方は こんなにいらっしゃいます

片頭痛でお悩みの方は、全国に840万人もいると言われています。糖尿病の患者さんが約740万人いらっしゃることと比較しても、大変多くの方が悩んでおられることがわかります。さらに、片頭痛は女性に多い疾患で、しかも働き盛りの年代が一番多く悩んでいるのです。

片頭痛で悩んでいるのは、あなただけではありません。

女性の年齢別片頭痛患者の割合



(出典：五十嵐久佳、坂井文彦：Pharma Medica 18：82, 2000)



片頭痛は休日に起こることが多いのですが、女性の場合、片頭痛のためにご家族や周りの方に迷惑がかかるのではないかと、強い罪悪感を感じておられる方が少なくありません。男性は、休日に頭痛で寝ていても、「働きすぎ」、「普段忙しいのだから」と周りの人に受け入れられますが、女性は仕事や家事に支障を来たすと大変大きな問題になってしまいます。とくに専業主婦の方は、家族に迷惑をかけたくないという配慮から、医療機関への受診も遅れる傾向があります。



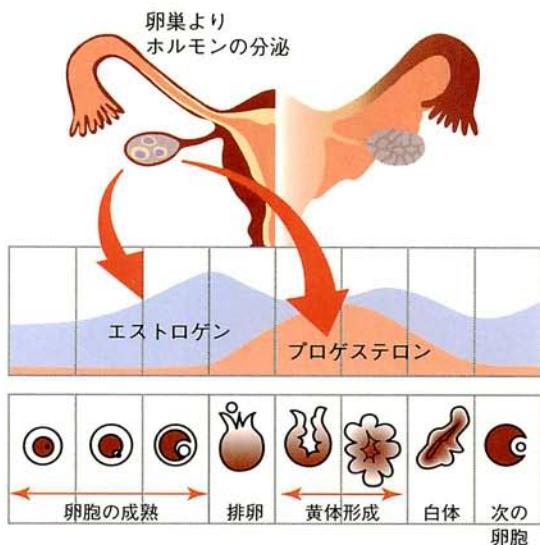
# 片頭痛……どのような頭痛？

## ●片頭痛はなぜ女性に多い？

なぜ片頭痛は女性に多いのでしょうか？ その理由の一つに女性ホルモンとの関係が考えられています。

女性は、卵巣からエストロゲン（卵胞ホルモン）が分泌されることにより、排卵が起こります。排卵が起こり、黄体が形成されると、プロゲステロン（黄体ホルモン）の分泌が始まり、エストロゲンとともに、子宮内膜を卵子が着床しやすい環境に変えます。エストロゲンは、その分泌がピークに達すると次第に分泌量は低下しますが、血液中のエストロゲンの濃度が低下することが、片頭痛の引き金の一つであると考えられています。

エストロゲンとプロゲステロンの相関図



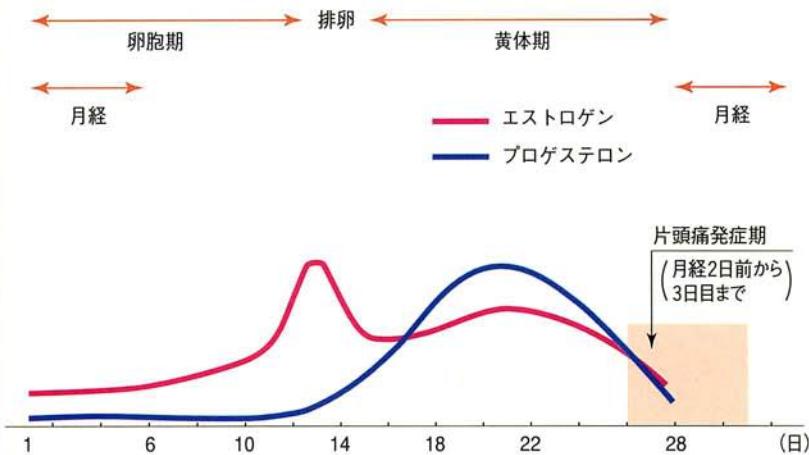


## ● 月経関連片頭痛とは？

片頭痛でお悩みの女性の約半数は、片頭痛が月経と関連して起こる、という自覚があります。月経前や月経中に起こる片頭痛を、「月経関連片頭痛」と呼んでいます。厄介なことに月経に関連した片頭痛は、月経時以外に起こる頭痛よりもつらい場合が多く、市販の鎮痛薬では十分に効かないことが多いのです。さらに、毎月起こる可能性がありますので、その時期が来るのを恐れるようになり、片頭痛がない期間までも不安な気分で過ごすようになります。

月経に関連して起こる片頭痛を、月経前症候群や月経関連症状の一部に過ぎないと思い込んで、「しかたがない」とあきらめいらっしゃる方も多いのです。

### 月経周期と片頭痛



# 一人で悩まないで！

医療機関を受診してください

## ● どうすればいいの？

一人で悩まないで！

ご家族に、ご自身の片頭痛のことをお話しして、理解していただきましょう。そして、医療機関を受診しましょう。片頭痛はお薬でコントロールすることが可能です。

とくに痛みがひどかったり、痛みが長引くようでしたら、是非、頭痛にくわしい専門医（神経内科や脳神経外科）に相談してください。





## ● 正しい治療を受けるために

医療機関を受診する前に、ご自身の頭痛の症状(いつ起こったか、どのような痛みだったか、頭痛と一緒に起こった症状など)をしっかりと把握しておくことが大切です。

月経前や月経中の頭痛が、片頭痛かどうかを判断するには、**頭痛日誌**を付けていただくとよくわかります。頭痛が起こった日時、頭痛と一緒に起こった症状や、月経の日などをメモしておきましょう。ご自身の症状をうまく医師に説明する際に、この日誌が大変役に立ちます。



# 新しい治療薬

トリプタン系薬剤

## ● 痛くなってからのむ トリプタン系薬剤

片頭痛の治療薬に、トリプタン系薬剤と呼ばれるお薬があります。以前であれば、患者さんは頭痛発作が起こると動くことすらできませんでしたが、このお薬によって「発作が起こってもお薬があるから大丈夫」と感じ、気持ちに余裕を持てるようになり、日常生活をより積極的に送ることができるようになってきました。このお薬のよいところは、市販の鎮痛薬とは異なり、片頭痛が起こるメカニズムそのものを抑えるという点です。





## ● 医師の処方せんが必要です

このお薬は、医師の処方せんが必要なお薬です。まず、医師の診察を受け、お薬の服用にあたっては必ず医師の指導に従ってください。

頭痛でお悩みの方は、あなただけではありません。  
医師に相談する、まずはそこからはじめましょう。

### こんな時は迷わず専門医の診察を受けましょう

頭痛は、片頭痛以外にも、くも膜下出血のような命にかかる病気による頭痛もあります。次のような、危険な頭痛に見舞われたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

#### [参考] 危険な頭痛

(このような症状がみられたら直ちに神経内科、脳神経外科などの専門医の診察を)

- 今までに経験したことがない(ふだんと違う)頭痛
- マヒや複視(物が二重に見える)を伴う頭痛
- けいれんを伴う頭痛
- 突然起くる頭痛
- 発熱を伴う頭痛
- 意識障害を伴う頭痛 など



*Life is our life's work*  
生命を守るのが私たちの使命です。

ファイザー株式会社  
〒151-8589 東京都渋谷区代々木3-22-7