

梅雨と片頭痛



梅雨の時期になると、頭がズキズキする、朝から不快感が抜けない…今年も、片頭痛を抱える方にとって辛い時期が来ました。「気象と頭痛」の関係は医学的に認められており、片頭痛はただの頭痛ではなく脳の神経系と血管に関わる複雑な疾患です。日本では約840万人が片頭痛を抱えているとされ、仕事の生産性低下や欠勤につながり、年間2,800億円を超える経済損失が発生しているとも推計されています

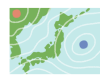


片頭痛の正体

片頭痛は、こめかみや目の奥がズキズキと脈打つように痛むのが特徴で、吐き気や光・音への過敏さを伴うこともある神経性の頭痛。かつては「脳の血管が拡張することが原因」と考えられてきましたが最近では、さまざまな刺激により視床下部や三叉神経血管系が活性化することによって、炎症性の神経ペプチドが放出されて痛みを引き起こし、それを繰り返すうちに脳が痛みに対して敏感になりすぎる状態（中枢過敏性）にあることがわかってきました。これにより、通常なら痛みと感じないような刺激（光、音、匂いなど）でも痛みや不快感を感じるようになります

前駆症状に気づいたら一歩前進

片頭痛が起きる数時間～数日前に、眠気、あくび、食欲増進（甘いもの）、首のこり、気分の落ち込みやイライラといった【体調・気分・行動】の変化が起こることがあります。これは「前駆症状」と呼ばれる発作の始まるサイン。進行予防には、早めの休息・仮眠、強い刺激を避ける、水分や糖分補給、首肩のストレッチが◎



梅雨と気圧変化



梅雨時期、気圧が下がると相対的に体内の血管が拡張しやすくなり、特に脳の血管が拡張すると片頭痛の引き金になります。気温や湿度の変動も自律神経を乱し発作が誘発されやすくなります

トリガーは「緊張がゆるむ瞬間」かも

片頭痛のきっかけには個人差がありますが、共通して多いのが、ストレスや緊張状態から一気に気が抜けたとき。副交感神経が優位となり、血管が拡張して発作が起きるというメカニズムです。睡眠不足や空腹、月経、特定の食品（チョコ、赤ワインなど）も誘因となるため、自分のトリガーを把握することが大切！

女性と片頭痛

片頭痛の女性の割合は男性の約3倍！
その背景にはエストロゲンの周期的な変動が関与しています

Check!

時期	エストロゲンの変化	片頭痛の傾向	ひとこと対策
月経前～月経中	急激に低下	最も起こりやすい	早めの薬服用が◎
排卵期	急上昇・変動	人によっては誘発される	ストレス・睡眠管理を意識
妊娠中（中期以降）	安定して高い	軽減しやすい	発作あれば医師に相談
出産直後	急低下	再発・悪化しやすい	授乳期の服用は医師に相談
更年期	上下に不安定	一時的に悪化しやすい	漢方やホルモン療法の相談も◎
閉経後	安定して低い	軽減・消失すること多い	緊張型頭痛やストレス性頭痛が増える傾向あり、セルフケアを

発作時と日常のセルフケア

- ✓ 前駆症状が出たら、薬を手元に準備
- ✓ 片頭痛が起きたら、刺激を避け安静にして冷やす
- ✓ カフェインを少量摂取するのも一時的には効果的
- ✓ 頭痛が頻発するなら痛みを我慢せず、受診して処方相談をしましょう
- ✓ 気圧の変化を気象病アプリで把握したり頭痛ダイアリーで体調を記録
- ✓ 規則正しい生活を心がけ、平日からこまめにストレスを整える
- ✓ 長時間同じ姿勢を避け定期的なストレッチや休憩を。眼精疲労の軽減も大切！

健康
コラムおたふくかぜが
4年半ぶりに再流行の兆し

「おたふくかぜ」（流行性耳下腺炎）はムンプスウイルスによる感染症で、耳の下（耳下腺）が腫れ、発熱や倦怠感を伴います。子どもに多い病気ですが、大人が感染すると精巣炎、卵巣炎、髄膜炎など重い合併症を引き起こすことがあり、なかでも「ムンプス難聴」は自然治癒が難しいとされています。

感染経路は飛沫感染や接触感染で、子どもから家庭内に広がるケースが多く見られます。予防にはワクチン接種が有効ですが、日本では任意接種のため未接種の子どもや抗体が不十分な大人も多いのが現状です。罹患後は法的な出勤停止期間はありませんが体調回復と感染拡大防止の観点から、出勤や外出を控えましょう