医師会発

暮らしに役立つ 西広島 医療情報 ⑥②

女性と頭痛

女性のからだは初潮、思春期、妊娠、出産、更年期と劇的に変化し、心や体が大きく変化する時期に頭痛がおこりやすくなります。月経周期では月経の前や月経中に頭痛が増強します。女性の頭痛には女性ホルモンが大きく関わっています。

月経前や月経中の頭痛には片頭痛が多く、若い女性の5人に1人が片頭痛に悩んでいます。女性ホルモンであるエストロゲンは月経時に急減するために、セロトニンという脳内物質が減少し、脳内の血管を拡張し片頭痛がおこるとされています。片頭痛の発症も初潮後に多く、エストロゲンの変動の少ない妊娠中や閉経後には減少します。

片頭痛の特徴は脈打つようにズキンズキンと痛む、体を動かすとひどくなる、吐き気がしたり、吐いたりする、音や光に敏感になる、仕事や家事などに支障があり寝込んでしまう等です。

出産後は女性ホルモンが急激に減少することに加え、育児ストレスや睡眠不足のため誘発されやすくなります。

更年期には女性ホルモンが減少し片頭痛が起こりやすくなったり、ほてり、のぼせ、不眠、イライラ、肩こりなど自律神経失調やストレスのために片頭痛が誘発されることがあります。この時期では肩こりやストレスからの緊張性頭痛も合わさって慢性の頭痛が続くこともあります。閉経すると片頭痛は起こりにくくなりますが緊張性頭痛に移行したり、高血圧や糖尿病、頸椎症、脳腫瘍などの病気がかくれている場合もあり注意が必要です。

片頭痛を月経痛と勘違いして市販の鎮痛剤でガマンしたりしている人や鎮痛剤をどんどん飲んで薬物乱用頭痛になっていることもあります。ストレスが片頭痛の誘因になりやすいので日常生活では無理をしないことが大切です。睡眠不足、過労、空腹、人ごみ、光や音などを避け、規則正しい生活を心がけて、片頭痛を予防するようにしましょう。片頭痛にはトリプタン製剤が良く効きますが、月経時には下腹部痛を伴うことも多く、受診し自分にあった適切な薬を見つけておくと良いでしょう。

（廿日市市佐伯地区医師会　青葉レディスクリニック　岡谷裕二）

※休日受付医院は6面「今週のお知らせ」コーナーに掲載。