

女性のためのヘルスケア

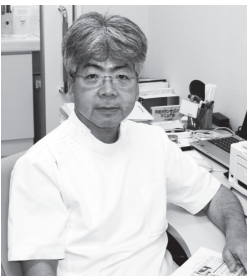
みらいウイメンスクリニック

ちはら ひろみつ

院長 荏原 弘光

みらい通信

(連載 第8回)



加えて、月経周期も大きな要因となります。

月経周期に伴うエストロゲンの分泌量の変化と、血管収縮作用のあるセロトニンという脳内物質の量の変動とが月経時片頭痛と関係しているようです。エストロゲンにはセロトニン合成作用があります。月経前にはエストロゲンの血中濃度が下がり、同時にセロトニンの濃度も低下し、結果としてセロトニンの血管収縮作用が低下、脳血管の拡張から片頭痛を引き起こすと考えられています。

月経時片頭痛は月経数日前から月経中にかけて起こることが多く、ほかの時期に起こる片頭痛よりも持続期間が長く、薬が効きにくいことが特徴です。このような持続時間の長い片頭痛に関しては、月経開始1週間前から予防的に鎮痛剤を内服する方法も効果的といわれています。漢方薬との併用や、セロトニンの作用を補助する薬の効果も期待できます。またアミノ酸の一部や、ビタミンC、ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム、鉄などはセロトニンを合成する材料となりますので、栄養指導によって症状が改善する場合もあります。月経時片頭痛でお悩みの方は一度ご相談ください。

頭の片側で、心臓の拍動に合わせてズキンズキンと脈打つような頭痛発作で、定期的に表れる慢性頭痛のことを「片頭痛」と言います。時には強い吐き気や嘔吐を伴う場合もあります。片頭痛を経験する女性は男性の数倍にも上り、20歳から40歳までの女性の有病率は20%といわれています。片頭痛が女性に多い理由として女性ホルモンとの関係が指摘されています。

片頭痛がなぜ起こるかは、まだはっきりとは分かっておりません。何らかの刺激で脳血管が拡張、炎症を引き起こされ、その刺激による興奮が脳に伝えられて頭痛や吐き気、嘔吐などを引き起こしていると考えられています。片頭痛を引き起こす要因として、ストレスや緊張、疲労、睡眠不足など精神的なもの、天気や温度差、気圧など環境的なもの、アルコールやチョコレートなど食事性のもので

月経時片頭痛