

頭の片側で、心臓の拍動に合わせて脈打つような頭痛発作を「片頭痛」と言い、時には強い吐き気や嘔吐を伴う場合もあります。20歳から40歳までの女性の有病率は20%であり、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。

片頭痛は、脳血管が拡張し、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に、ストレスや緊張、疲労、睡眠不足など精神的因子、天気や温度差、気圧など環境的因子、また月経周期や妊娠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ます。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低下、同時にセロトニンの濃度とセロトニンの血管収縮作用も低下し、脳血管の拡張から片頭痛が発症します。

月経時の片頭痛は他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。症状改善のために鎮痛剤と漢方薬との併用や、セロトニンの作用を補助する薬の効果が期待できます。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、適切な栄養療法によって症状が改善する場合もあります。