



# 片頭痛に詳しくなる

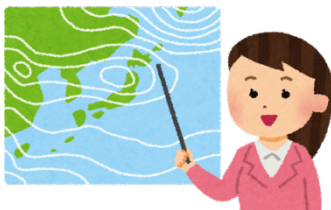
総合新川橋病院 脳神経外科 南村鎌三、小島利彦 監修

## ④ よくある片頭痛の引き金になるもの(生活増悪について)

片頭痛は、**様々な理由が引き金になって起こります**(誘発因子)。誘引で起き、悪化することがあります。これらは、**日常生活の中に色々な理由があるために起こります**。まずは、頭痛の引き金や悪化する因子を探してみましょう。



・ストレス、精神的緊張、疲れ、寝不足、寝すぎ  
ストレスを減らす、リラックスできる方法を試す  
疲れを貯めない、規則正しい生活をおくる



・天候の変化(気圧)、温度差、日差し  
温度調節できるように工夫する



・アルコール  
禁酒する



・肩こり  
肩こりを改善できるようにする

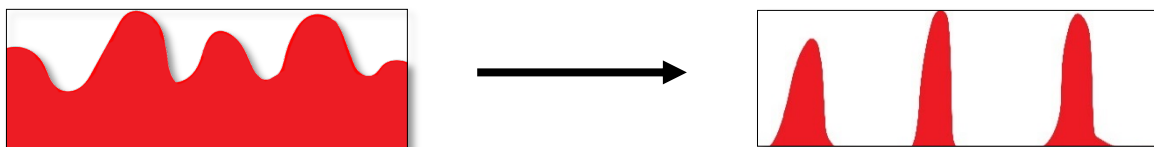


・ホルモンバランスの変化  
月経周期(内因性因子)や、ピルなどの  
内服によって起こる場合もあります



## ⑤片頭痛予防薬について(頭痛の頻度のはなし)

片頭痛の頻度が多く、痛み止めを飲む回数が多い人には、片頭痛予防薬を飲むことで、片頭痛の頻度を減らすことができます。



よく処方される片頭痛予防薬

※数週間飲み続けないと効果が出ないものもあります

ミグシス

デパケン

トリプタノール

ごしゅゆとう  
呉茱萸湯

ちようとうさん  
釣藤散

等

## ⑥片頭痛に役立つツール

頭痛日数、服薬日数、月経との関連などの頭痛情報は自分で正確に覚えていないことが多く、医師への情報の伝達が難しい場合があります。頭痛について記録することで、頭痛の状況を把握し、正確な情報を効率よく医師に伝えることができます。

頭痛ダイアリーやカレンダーなどに記録したり、最近ではスマートフォンのアプリに記録したりできます。頭痛関連のアプリでは、気圧変化の予報機能があるものもあります。



## ⑦頭痛外来の案内

頭痛でお困りの方は、脳神経外科外来へご相談ください

●脳神経外科 頭痛外来担当医表 ● \*赤字:常勤 黒字:非常勤

※事前に予約状況をご確認下さい

	月	火	水	木	金	土
午前	--	西	南村	小島	南村	南村 (奇数週) 小島 (偶数週)
午後	--	西	--	小島	小島	

受付時間：

午前 8:30-11:30

(診察 9:00~)

午後 12:30-16:30

(診察 14:00~)

### 総合新川橋病院

川崎市川崎区新川通 1-15 TEL:044-222-2111(代表)

予約専用番号 受付時間(月~金) 14:00-17:00

①044-222-0701 ②044-222-0702

