

めまいと片頭痛

片頭痛の人では、実はめまいを伴うことが珍しくありません。めまいはぐるぐる回ることもあれば、ふらふらすることもあり、「**前庭性片頭痛**」(片頭痛関連めまい)といえます。

頭痛の後にめまいがすることもあれば、めまいの後に頭痛がしたり、頭痛とめまいが同時に発生したりすることもあります。頭痛は年齢とともに軽くなるので、若いころ片頭痛があった人で、今は頭痛がないのにめまいがすることも多いです。また、めまいや頭痛のあるときに耳鳴りや耳のつまりが発生することもあります。

このような片頭痛に関連しためまいは、片頭痛の治療をしていくことが基本です。

片頭痛発作の予防の第一歩

→規則正しい生活と十分な睡眠

毎日一生懸命頑張って、リラックスする休日に発作が起こりやすいです。実は、メリハリのきいた生活が苦手です。寝不足と寝過ぎはどちらも片頭痛が悪化しやすいので、**毎日定刻に起きて寝ること、規則正しく3食をだいたい同じ時間に摂ることが大切です。**野菜やマグネシウムをしっかり摂ることが推奨されています。

片頭痛を悪化させる食べ物と飲み物

人によっては、片頭痛は以下のようなもので悪化しやすいと言われてしています。

あなたはいかがでしょう？食べたり飲んだりした時に、頭痛が起こりやすい物はありませんか？

(以下の食品で必ず頭痛がするわけではありません)

- ・チラミン: チーズ、チョコレート、赤ワイン、ビール、柑橘類(オレンジなど)、発酵食品(納豆など)
- ・ヒスタミン: 赤ワイン、ビール
- ・グルタミン酸: アジア料理、冷凍食品、スナック
- ・亜硝酸化合物: 加工肉(ハム、ソーセージなど)
- ・カフェイン: コーヒー、お茶、コーラなど

※ カフェインは**1日200mg以下**にとどめるのが理想です(コーヒーは適量としてください)

片頭痛の人はこんなことが苦手

- ・ストレス、疲れ
- ・低気圧
- ・環境の変化: 音やにおい、光に敏感
- ・女性の場合は生理で片頭痛発作が起きることも



頓服のお薬の飲み方

一般的な痛み止めの頓服

- ・ロキソプロフェン(ロキソニン)
- ・アセトアミノフェン(カロナール)
- ・その他市販の頭痛薬(イブやパファリンなど)

片頭痛の発作かどうかわからないときは、こちらを飲んでください。このお薬で30分経っても頭痛が治まらなければ、下記の**トリプタン製剤を追加で飲んで大丈夫**です。逆にトリプタン製剤を飲んだ後も強い頭痛が続く場合も、こちらの痛み止めを飲んでください。

トリプタン製剤

- ・イミグラン(錠、点鼻) ・ゾーミック
- ・アマージ ・マクサルト ・レルパックス

→片頭痛の痛みだなどわかったら、頭痛が始まって**軽い痛みのうちに飲んでください。**

具体的には、頭を軽く振って片頭痛の痛みがあれば飲んで大丈夫です。始まって**20~30分以内**がベスト。前兆のある人は、前兆があるけれどもまったく痛みがない時には飲まないでください。

痛くなってからかなり時間が経って、動けないほどになつてしまうと、効果が確実ではなくなります。

(効くときもあれば、効かないときもある…)

追加はアマージ以外は2時間、アマージは4時間あける。

※注意: 頓服のお薬は、使いすぎると薬物乱用頭痛(薬の使いすぎによる頭痛)を起こすことがあります。使用は**月に10日まで**にとどめておき、痛くないのに前もって飲むことはしないでください。

めまいと頭痛のダイアリー

_____年 _____月 _____日 ~ _____月 _____日

お名前: _____ 歳(男・女)

このダイアリーは、めまいと頭痛の診断の助けにしたり、ご自分の病状の把握や生活習慣の改善に役立てたりすることを目指としています。毎日の症状の記録にお使いください。

「一緒に治せるめまいと頭痛」
五島史行(金原出版)を元に作成