



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

日本では、1年間に約840万人が片頭痛に悩まされているというデータがあります。今月は、日常生活に支障をきたすことも多い病気である片頭痛の症状や治療薬などについて解説します。

症 状

ズキンズキンと脈打つような痛み(以下：片頭痛発作)が頭の片側や両側に起こります。においや音、光の刺激に過敏になり、吐き気や嘔吐を引き起こすこともあります。片頭痛発作は脳の血管が急に広がるのが原因と言われており、男性よりも女性に多いです。

片頭痛の前兆

片頭痛発作の前触れとなる不快な症状として、右図のような閃輝暗点 → (せんきあんてん)や、肩こり、生あくび、めまい、不安感などがあり、他にも様々な症状があります。また、前兆が見られないケースもあります。



閃輝暗点 (せんきあんてん)

視界に、このようなギザギザした光が広がって、徐々に視野が狭くなっていきます。10～20分、長くても1時間程度でおさまります。

片頭痛専用の治療薬

片頭痛の発作時に飲むお薬

イミグラン・マクサルトなど：

トリプタン系と呼ばれるお薬です。広がった脳の血管を収縮させることで痛みを抑えます。

レイボー：

セロトニン受容体に結合して、片頭痛発作を起こす物質の放出を抑えます。副作用でめまいが出やすいため注意が必要です。

片頭痛を予防するお薬

ミグシス：

錠剤のお薬です。発作初期の脳の血管が収縮する段階を抑えて、片頭痛の発現を防ぎます。

アイモビーグ・アジヨビ・エムガルティ：

注射のお薬です。CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)という片頭痛を起こす原因物質の作用を抑えます。高額なお薬ですが、自己負担を軽減する助成制度がいくつかあります。

日常生活について

片頭痛はストレスや寝不足、気圧の変化、アルコールやカフェインの摂取など、様々な要素が引き金となって発生すると言われています。どんな時に頭痛がするのかを記録しておきましょう。片頭痛の予防につながります。

頭痛は日常でもよく起きる症状の1つですが、中には重大な脳の病気が隠れていることもあります。たかが頭痛と侮らず、不安なことがありましたらかかりつけ医・かかりつけ薬局にご相談ください。

自分に適正な糖質量、知っていますか？

12月は、クリスマスや忘年会など、甘いものや高カロリーな料理を食べる機会がたくさんあるので「糖質の摂りすぎが心配…」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。そこで、今月は気になる「糖質」についてご紹介します。

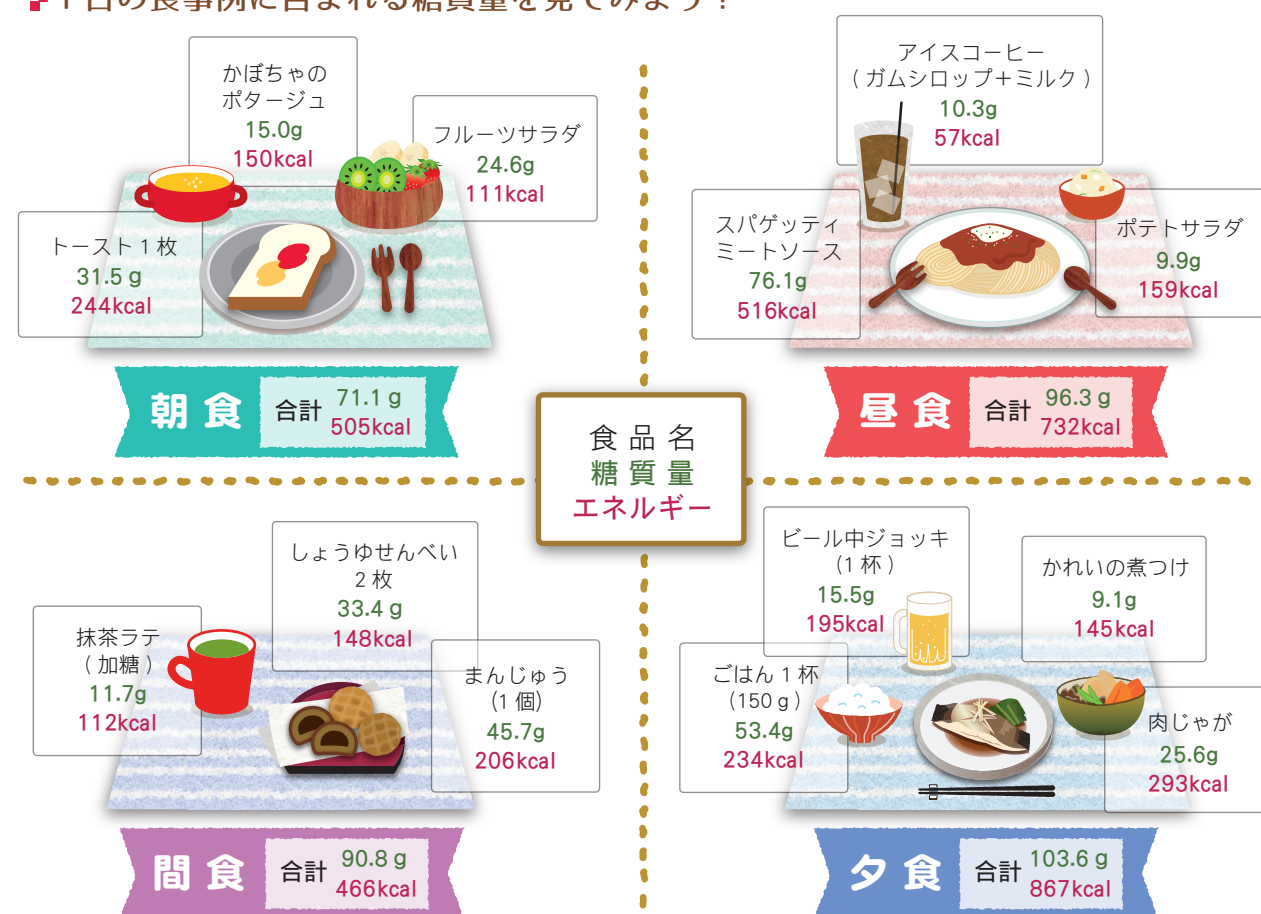
✦糖質とは？

ごはん・パン・麺などの穀類、いも、根菜、果物、お菓子などに多く含まれている栄養素で、主にエネルギー源として利用されます。私たちの身体にとって欠かせないものである一方、摂りすぎると肥満や血糖値の上昇につながってしまうため、適正量を摂ることが大切です。

✦糖質量の目安とは？

1日の摂取エネルギーのうち、全体の50～65%を糖質で摂ることが望ましいとされています。
例) 成人女性(1日の推定エネルギー必要量1,600～2,000kcalとして)であれば概ね250g程度と計算できます

✦1日の食事例に含まれる糖質量を見てみよう！



1日の糖質量は362g、エネルギーは2,570kcal、どちらも目安の約1.5倍に！
まずは間食を見直してみませんか？まんじゅうやせんべいを果物に変える、抹茶ラテを無糖の紅茶やお茶にするなどはいかがでしょうか？また、食事ではいもやかぼちゃを糖質が少ない野菜や海藻料理に変えるのもおすすめです。



今回は糖質に注目しましたが、脂質やカロリーの摂りすぎにも注意しつつ、いろいろな食品を組み合わせでバランスよく食べましょう。
持病がある方や通院中の方は、自己流で糖質制限などはせず、主治医に相談してください。

参考：厚生省「日本人の食事摂取基準2020年版」/「ひと目でわかる糖質量事典」成美堂出版

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。