

片頭痛誘発因子

(訳) 永田栄一郎

片頭痛発作は、特殊なイベント、食物や身体の変化により誘発されます。これらのものは誘発因子として知られています。誘発因子は実際に片頭痛の原因ではありませんが、それらは、片頭痛発作を容易に起こされ、多くの片頭痛患者の発作は誘発因子によって起こるのです。

200名の片頭痛患者において、90%以上の患者が少なくとも一つは誘発因子を持っています。：最も一般的なものには、身体的または精神的ストレス（77%）、月経（72%）、光過敏（65%）、様々な臭い（嗅覚過敏）（61%）などがあります。

下記のように片頭痛誘発因子には幾つかの重要なことがあります：

1. 全ての片頭痛患者で、単独の誘発因子（赤ワイン、チョコレート、ストレスなど）だけでは、片頭痛発作は誘発されないこと。
2. 個々の片頭痛患者において、一つの誘発因子が常に発作を起こすことはまれであること。
3. 同時に2つ以上の誘発因子に暴露されると片頭痛発作を起こすこと。例えば、月経時に赤ワインを飲んだりすると発作が誘発されます。
4. 時に誘発因子が、片頭痛の治療薬ともなり得ること（例えばカフェインなど）。
5. 規則正しい食習慣—食事を抜いたりしない—が、どんな特別な片頭痛に効果的である食事や誘因となる食物を食べるのを避けるよりも片頭痛発作のコントロールには有用であること。



片頭痛になりやすい体質は、個人の内部、外部環境変化に極めて敏感なヒトです。：体の内部変化（月経や急激なストレスでエストロゲン濃度が急に低下した時の変化）やいつもの睡眠パターンの変化（例えば、週末や休日の寝過ぎ）。外部変化は、一般的に天候の変化、アルコールやまぶしい光、点滅光（フラッシュなど）がある。これらの誘発因子に暴露されるに従い、しばしば、悪心や光、音過敏を伴うような片頭痛発作として数多くの臨床的、電気生理学的現象を起こすことにより、脳が感作されます。

別の説では、ある脳の領域が片頭痛を起こすと考えられています。ストレスを調節する他の領域同様に、これらの領域は十分な睡眠や余裕を持った食事ができない時に活性化されます。誘発因子を同定することは、片頭痛発作を予防することに役立つのでいくつかの誘発因子となり得るものを述べます。

一般的な片頭痛発作誘発因子

食物：年代物のチーズ，特にチェダーチーズ

乳製品

アルコール，特に赤ワイン

魚，特にスモーク（燻製）にしたもの

そば

硝酸塩（ソディウム・ナイトレイト）を含んでいるもの（サラミ，ホッ

トドック，ベーコンなど）

カフェイン中毒の禁断症状

ナッツ

缶詰めのイチジク

塩づけニシン

鳥の肝臓

長時間食事をしない

中華料理（MSG）

食事を抜かす

チョコレート

トマト

柑橘類

小麦

ホルモン：閉経

月経もしくは排卵期



身体，情動：体屈曲やかがんだ姿勢（園芸ガーデニング作業など）

重いものを持つ

睡眠パターンの変化

ショック

うつ病

ストレス

倦怠感

歯痛，他の頭痛，頸部痛

高血圧

旅行

激しい運動

環境要因：直射日光や眩しい光

大声，高い音

天候変化

TV を長時間見る

暴風

喫煙

強い臭い，化学臭

熱いお湯に入浴

内服薬：ピル

睡眠薬

American Headache Society, 19 Mantua Road, Mount Royal, NJ 08061; (856) 423-0043;
ahshq@talley.com; americanheadachesociety.org.