

頭痛編

肩こり・首こり由来の頭痛と片頭痛はまったくの別物です

片頭痛には「バファリンプレミアム」

こり由来の頭痛には「漢方ズッキノン」

全国に1000万人ともいわれる片頭痛持ちの方々のお悩みを解消します



Q.010 片頭痛に悩んでいるんですが、どの薬がいいですか？

A

まずはバファリンプレミアムを試してみてください

軽い片頭痛ならコレでスッキリ！

クイックアタック錠の速効性に注目
片頭痛にいちばん効くのがバファリンブランド最上位のプレミアム。鎮痛効果のある成分のなかで最も強力なイブプロフェンに、同様の鎮痛作用があるアセトアミノフェンを1:1でダブル配合。イブプロフェンを速く溶かすクイックアタック錠なので、つらい頭痛に速く効きます。ただし、すべての複合鎮痛薬にいえることですが、服用は月に5回までにしないと過剰摂取になるので注意が必要です。



月に6回以上の服用は注意信号です

特徴
●速く溶ける
●胃にやさしい

有効成分
イブプロフェン、アセトアミノフェン、無水カフェインほか



バファリンプレミアム 20錠
購入価格 1078円

Q.001 頭が痛いんだけど、これって片頭痛？

A 頭痛には**たくさんの種類**があります

	症状例	原因例	対策例
緊張性頭痛	後頭部から首筋にかけて重苦しい感じがする	体に合わない机で長時間仕事をする	足を組まない、あぐらをかかない
片頭痛	こめかみから目にかけて脈打つように起こる頭痛	ストレス、食べ物(チョコ、チーズ、柑橘類)	のどの横あたりを冷やす
群発頭痛	必ず同じ側の顔半分にひどい痛みがある	不明点が多い	頭痛専門医を受診
その他	日常的な動作で頭痛が起こる	マスクをする、髪を結ぶ、かき水を食べる、二日酔い	原因例の行動をやめる

片頭痛は血管が拡張されて起こる
片頭痛は、三叉(さんさ)神経が暴れ出すことで起こります。普段はセロトニンという幸せホルモンに制御されていますが、これが消費されてしまうと三叉神経が暴れ始め、CGRPというアミノ酸の塊によって血管が拡張されて起こります。肩こり・首こり由来の頭痛は血管が収縮して起こるので、片頭痛とは別物です。

鎮痛薬の定番は片頭痛にも効く

LOXONIN S PREMIUM

1日 約251.3円/4錠

特徴
●胃にやさしい

有効成分
ロキソプロフェンナトリウム水和物ほか

ロキソニンSプレミアム 12錠
購入価格 754円

シリーズ最大量のイブプロフェン

EVE QUICK DX

シリーズ最強のイブプロフェン 200mg!

特徴
●最強の鎮痛力

有効成分
イブプロフェン、酸化マグネシウム、無水カフェインほか

イブクイック頭痛薬DX 20錠
購入価格 1166円

効きめ長持ち! 1回1錠でOK

Saridon Wi

1日 134円/2錠

特徴
●眠くなりにくい

有効成分
イソプロピルアンチピリン、イブプロフェンほか

痛みのもとに効くイブプロフェンと、痛みの伝わりをおさえるイソプロピルアンチピリンのW配合。1回1錠のみで、すぐれた効果を発揮します。

オススメ鎮痛薬のなかではコスパ最強

NORSHIN A

特徴
●眠くならない
●小粒で飲みやすい

有効成分
イブプロフェン、アセトアミノフェン

アラクス ノーシューアイ頭痛薬 24錠
購入価格 499円

肩こり・首こり由来の頭痛には漢方

漢方ズッキノン 14包

1日 約217.5円/2包

特徴
●11種類の生薬

有効成分
チョウトウコウ、テンピ、ハンゲ、バクモンドウほか

こり由来の頭痛には、葛根湯か釣藤散の入った漢方が定番。体力中等度の方の慢性に経過する頭痛などに。

空腹時にも飲める優しさがうれしい

TYLENOL

特徴
●空腹時でもOK

有効成分
アセトアミノフェン

脳の中枢神経に作用して痛みや熱を抑えます。しかも胃酸から胃液を守る物質に影響を与えないので、空腹時に飲んでもOKです。風邪から空腹時は避けて。

錠剤が小さいので服用しやすい

セデス・ハイ 10錠

1日 461.4円/6錠

特徴
●4種類の鎮痛成分

有効成分
イソプロピルアンチピリン、アセトアミノフェンほか

鎮痛作用の強いイソプロピルアンチピリンをはじめ4種類の成分が配合されています。1日3回を限度としてください。

Q.002 この頭痛って片頭痛なの？

A 見極め方

慢性頭痛でなく発作性頭痛なら下のリストで確認

片頭痛を見極めるポイント

- 4時間から長くても3日持続する
- 拍動性の頭痛である
- 日常生活が妨げられる
- 日常的な動作により頭痛が悪化する
- 悪心または嘔吐を伴う
- 光過敏、音過敏、臭い過敏

Q.003 母も片頭痛で悩んでいます

A 50%は遺伝

片頭痛は遺伝します。その確率は50%以上。特に母系遺伝が多く、両親が片頭痛持ちの場合、子どもはなんと85%以上の確率で片頭痛になるといわれています。もちろん遺伝だけではありません。そこに環境要素が伴うと片頭痛を発症します。例えばストレスや、真逆のストレスからの解放などです。

Q.004 薬を飲むタイミングは？

A 痛くなったときです

片頭痛を持っている人は、「頭痛の予兆や前触れがあったから」「会議中などになったらまずいから」という理由で頭痛が起きる前に薬を飲みがちです。でも、これはNG。実際に痛くなってから飲むようにしましょう。

Q.005 片頭痛のきっかけは？

A 人混みや騒音に誘発

女性に片頭痛が多いのは生理があるからです

ストレスやストレスからの解放。寝過ぎや寝不足、人混みや騒音、まぶしい光、強い臭い、気候や気圧の変化、月経などが片頭痛の誘因です。女性に片頭痛が多いのは、生理があるからです。

Q.006 首こり頭痛なんです...

A ストレッチで軽減

肩こり・首こり由来の頭痛は、軽度なものであればストレッチで軽減できます。たとえば頭を片手で押さえながら首をゆっくり倒して、乳様突起(側頭部の後下方部にある突起)まわりの筋肉を伸ばしあげるのが有効です。

片頭痛の発作を起こさない日常生活の過ごし方

Q.007 日常生活での注意点は？
A 起床時間をずらさないで
最低6時間は眠り、多少睡眠不足でも朝は決まった時間に起きること。朝に陽の光を浴びると、幸せホルモンのセロトニンが増えます。

Q.008 片頭痛の発作が怖い……
A 頭痛ダイアリーをつけて
自分の片頭痛の傾向を知るため、頭痛がおきた日時、頭痛の頻度、痛みの度合い、天気や生体などを記録しましょう。

Q.009 NG食品や推奨食品ってある？
A チョコ、チーズ、赤ワインは避けて
NGは高級チョコレート、ナチュラルチーズ、赤ワイン、ナッツなど。推奨するのはスイカ、コーヒー、麴の甘酒などです。