

## 『頭痛は消える!』

最終回

女性活躍社会に貢献する日常生活の工夫  
—頭痛と上手く付き合いながらの子作り

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

## 4000万人の頭痛

さて頭痛女子が、頭痛に理解があり、頭痛を悪化させないような男性と無事にゴールインしたのちに、頭痛に惑わされることなく子作りをしていただくうえで、いくつかの留意点があります。妊娠する確率の一番高い排卵日前後には女性ホルモンであるエストロジェンの急激な変動が起こるため、頭痛女子の脳は過敏に反応し、まず間違いなく酷い片頭痛が起こりやすいのです。しかしこの排卵日に、頭痛薬を服用しての子作りには大部分の女性が抵抗を感じているようで、したがって痛みと闘いながらの子作りを試みる方が多いようです。

酷い痛みと闘いながらの子作りは、医学的観点から着床する可能性は非常に低くなるものと思われまます。その理由は、脳下垂体という脳の中のホルモンの中枢に、痛みの信号が伝わり、脳下垂体から瞬時に乳汁分泌ホルモンであるプロラクチンと子宮収縮ホルモンであるオキシトシンが分泌されることにより、子宮内膜は、収縮し、子宮内

がすでに懐妊状態にあると誤認し、新たな着床を妨げようと働くのです。本来、乳児が母親の乳首をくわえ刺激することで、すぐにその情報が脳下垂体に伝わり、プロラクチンが多量に分泌される結果、母乳がたくさん出る仕組みになっているのですが、通常の痛みでもこのプロラクチンは上昇することが知られています。例えば、採血検査でこの血液中的プロラクチンを測定する際に、注射器の針を刺す痛みだけでも過敏に反応して上昇することが知られており、したがって採血に際してはなるべく上手な看護師が採血することが好ましいとされているのです。通常の市販の頭痛薬や我々が処方する片頭痛の頓服薬であるトリプタン製剤は着床を確認するまでの1カ月の間に服用してもほぼ問題はないとされていますし、また着床すると女性ホルモンの変動がなくなり、月経がなくなるため、月経に関連して起こることの多い片頭痛は、ほぼ起こらなくなるので薬剤を服用する機会も少なくなるのです。

最近、頭痛が起こらなくなったと思っていたら、実は妊娠していたという話は、よく頭痛持ちの女性から聞かれます。妊娠を希望する際には、あまり乳首を刺激しすぎず、かつ痛みを与えないような優しくもあり淡泊な性交がパートナーにも求められるので

— 完 —

## Profile

日本脳神経外科学会認定医、日本頭痛学会監事を歴任。日本頭痛学会認定専門医。東京女子医科大学病院脳神経センター頭痛外来客員教授、獨協医科大学神経内科学講座臨床准教授、一般社団法人グリーンケアパートナー理事。

ほかに、汐留シティセンターセントラルクリニック、阿見第一クリニック、小山すぎの木クリニック、マミーズクリニック、伊豆大島医療センターの頭痛外来を担当。

昭和61年3月日本医科大学卒業。学会活動をはじめ、NHK「きょうの健康」「クローズアップ現代」など、テレビ出演も多い。『頭痛女子のトリセツ』（マガジンハウス）をはじめ、頭痛関連の著書多数。



頭痛は消える

新刊「頭痛は消える」  
ダイヤモンド社  
(1,404円(税込))を発売中。