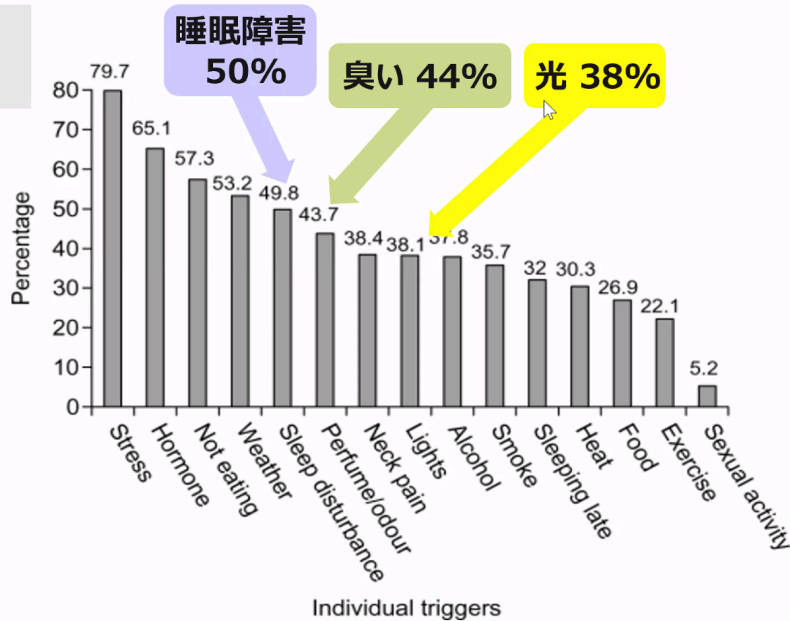


# 片頭痛の誘因

ストレス  
生理（女性ホルモン）  
天気



Kelman. Cephalalgia 2007

## 片頭痛に快適なライフスタイルの処方箋

### 光

**照明** 低色温度（電球色＞白色）・低照度  
点光源は避け、均一発光面が望ましい

#### デジタルデバイス（スマホ・PC）

暗い寝室で見ない（就寝2時間前は避ける）

**色** ブルーライト（ipRGCのピーク波長）は避ける

#### 自動車のブレーキランプ

不均一発光のランプは直視しないようにする

#### ブルーライトカット系眼鏡

強い光を避ける場合に使用する

### におい

香水、タバコ、バラ、ヒノキのにおいを避ける

好きな精油（グレープフルーツ、オレンジスイート、イランイラン）は頭痛改善が期待できる

頭痛を誘発しやすい精油（オークモスなど）は避ける

### 音

生活音に対して不快度が高いことを自覚する

騒音、生物の声（セミ、スズメ）を避ける

波、犬、子供の声は健常者とあまり変わらない

