

頭痛の日 2月22日をグリーンでのライトアップを！ <会員向け>

日本頭痛学会 理事、頭痛医療統合推進委員会委員長 橋本洋一郎

1. 頭痛の日

片頭痛は頭痛発作のときのみならず間欠期にも多彩な症状を呈して片頭痛患者さんの生活の質(QOL)を阻害しています。

現在、片頭痛発作時の痛み止めや片頭痛発作の予防薬も登場して治療できる疾患となっています。また生活習慣の修正で片頭痛を軽減できる場合もあります。

一般社団法人日本頭痛協会が毎年2月22日を「頭痛の日」と定め、一般社団法人日本頭痛学会とともに毎年様々なテーマで啓発を行っています。

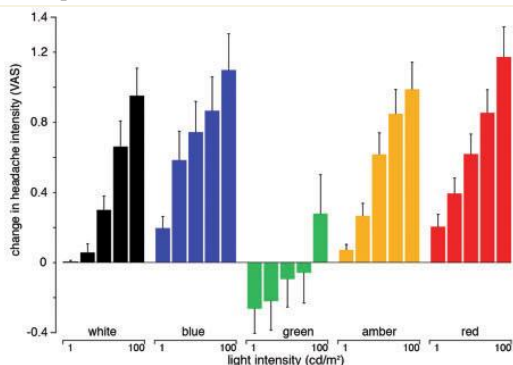
2. グリーンによるライトアップ

2022年の頭痛の日の啓発ポスターは京都嵯峨野の竹林の道で緑色を基調としていました。また2022年から頭痛の日を、片頭痛の方にやさしい色である「緑色」でライトアップすることで疾患の啓発を行うことが各地で行われ始めました。熊本大学病院でも頭痛について適切な医療機関受診の重要性を啓発することを目的として、「頭痛の日」に合わせ、2月21日～23日に当該運動のシンボルカラーであるグリーンに病院の時計塔・プロムナードが日没～23時までライトアップされました。



3. 何故、グリーンなのでしょう？

片頭痛は光によって誘発されたり、悪化したりします(光過敏)。しかし緑色の光は他の光より、片頭痛を悪化させにくいことが分かっています(Nosedá R, et al: Brain 139:1971-1986, 2016)。なお米国では6月をNational Migraine & Headache Awareness Month として、紫色で啓発活動を行っています(<https://www.migraineheadacheawarenessmonth.org>)。



日本頭痛学会のホームページやロゴは緑色が中心です。

<日本頭痛学会のホームページ>

<2022年ピンバッチ(日本頭痛学会)>



4. 2023年頭痛の日にライトアップを！

是非、各地のモニュメント・建造物を、片頭痛啓発のシンボルカラーであるグリーンにてライトアップする企画に賛同頂き、まずは都道府県で1箇所のライトアップをめざしましょう。

2023年は熊本大学病院の時計塔・プロムナード、済生会熊本病院、熊本城をグリーンでのライトアップができるように病院や行政と連絡をとっています。

5. 啓発の意義

片頭痛は頭痛発作のときのみならず発作間欠期にも多彩な症状を呈して片頭痛患者さんのQOLを阻害していることを医療従事者も知っておく必要があります。

頭痛の日は市民啓発が目的ですが、頭痛診療に携わる医療従事者にも頭痛、特に長年に渡って生活に支障を来す片頭痛のことについても知って頂き、適切な医療を提供し、片頭痛患者さんのQOL向上に繋げる活動にしたいと思っています。

<片頭痛の症状>

