

## 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>)。



