

## 『頭痛は消える!』

## 第二回

女性活躍社会に貢献する日常生活の一工夫  
— 頭痛は季節変動のある疾患と認識すべき

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

## 4000万人の頭痛

頭痛を改善し上手く付き合う一工夫のために、頭痛は季節変動のある疾患であることをぜひ知っておくことが重要なのです。寒さが厳しい今の季節は、外出時に首元を冷やさないようマフラーやストールを持ち歩くことをお勧めいたします。頸や肩の筋肉が冷えて突っ張ることにより筋緊張をきたし、頭全体が締め付けられるような緊張型頭痛を予防することに効果があるので、さらに筋緊張の結果、頸部の神経が刺激され、脳の血管周囲のセンサーの大本である三叉神経にその刺激が伝播することで片頭痛も悪化しやすいため、マフラーやストールは片頭痛の予防にも有効なのです。また帰宅後、すぐに入浴することで脳血管も拡張し、片頭痛が誘発されることもあります。この季節、帰宅後、すぐに入浴し、熱いシャワーで洗髪した途端に頭が痛くなったという患者さんの声をよく耳にします。まずは室温で少し体を慣らしてから入浴するように心がけましょう。

もう間もなく訪れる春。昼夜の温度差が大きくなるこの季節の変わり目も

頭痛もちには要注意の季節であるといえます。なんとなくすっきりとしない天候が続くがちで、その合成に陽光が必要とされ、頭痛とはきつてもきれない縁のある脳内物質であるセロトニンの合成が不安定になるからなのです。何を隠そう、このセロトニンが脳血管内で不安定な動きをすることで生じるのが片頭痛であり、また脳組織内で不安定になることで生じるのが緊張型頭痛のようなダラダラとした頭痛や頭重感、さらには抑うつ傾向なのです。すなわち、二大慢性頭痛である片頭痛と緊張型頭痛は、両方ともこのセロトニンの不安定な動きが原因で、脳血管内もしくは脳組織内という土俵の違いだけから生じているともいえるのです。またこのセロトニンは脳内以外にも小腸内にも存在し、この小腸内のセロトニンが不安定な動きをみせることで起こるとされている疾患が、極度の緊張や精神的なストレスを受けることで下痢や腹痛が生じやすい過敏性腸炎なのです。この疾患は頭痛持ちの小児に見られることが多く、大人でも季節の変わり目になんとなく気分や体調がすぐ

れないという頭痛持ちにはありがちな症状なのです。このような季節をうまく乗り切るためには、極力、余計なことにかかわらず、人の世話や新しいことは控えるなど、ある意味自己中心的な生活を心がけることも時には必要なのです。

## 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。



2016年9月30日に  
ダイヤモンド社から  
新刊『頭痛は消える』  
(1,404円(税込))を発売。