

『頭痛は消える!』

第四回

女性活躍社会に貢献する日常生活の工夫
— 食生活も大切

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

頭痛を極力起こりにくくする生活の注意として、実は日頃の食生活も大切なのです。よく頭痛持ちの女性患者さんの食生活を伺っていると、毎日寝る前にチョコレートひと箱食べてしまうとか、毎日寝酒で赤ワインを嗜むなどといった声をよく耳にします。しかしこのような食生活は頭痛持ちにとって、条件次第で火に油を注ぐ結果になってしまいうこともあります。チョコレートやココアに含まれるチラミンという物質は、強力な血管収縮作用を持つアドレナリンの放出を促進するため、血圧上昇をきたし結果頭痛を起こすことがあります。さらに、この強い血管収縮後にその反動で血管が異常に拡張するため、脳血管周囲の三叉神経というセンサーが過敏に反応しやすい片頭痛持ちにとっては、毎日の多量摂取は頭痛発作を誘発しやすいといえるでしょう。

しかし片頭痛発作自体は、血糖値の低下に反応して血管が拡張するため誘発されることも多く、片頭痛持ちには頭痛が起こりそうになると甘いものが食べたくなり、手近にあるチョコレート

トに手を伸ばすことも多いようです。このような際にはチョコレートに替えるなどの工夫でも頭痛が起こることを防げるのです。またアルコール類は概して血管を拡張しやすく、多量摂取は頭痛持ちにとっては良くないのですが、中でも赤ワインにはポリフェノールが多量に含まれるため、頭痛を誘発しやすいとされています。しかし家庭で嗜む安価なテーブルワインでは頭痛が起こることが多いけれども、高級なフレンチレストランで高級赤ワインを飲んでも、頭痛が起こらなかつたという声もしばしば聞かれます。詳しい状況分析が必要ですが、この一因として安価な赤ワインに含まれる多量の保存料や着色料が血管拡張を助長しているのかも知れませんし、あるいは家庭でリラックスしている時に比して、高級フレンチレストランでは緊張していたため交感神経が優位な状況下で血管拡張が抑制され、頭痛が起こりにくかつたのかも知れません。

頭痛持ちではない私も、以前ニューヨークで開催された会議に出席した当日の夜に、スーパーで買った一升瓶く

らいの安価な赤ワインをホテルで飲み干した翌朝に、かつて経験したことのないような眩暈と頭痛に襲われ寝込んだ経験があります。が、会議の緊張から解放されたせいなのか、一升瓶赤ワインのせいなのか、その理由は未だ不明です。

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。



頭痛は消える

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。