

『頭痛は消える!』

第五回

女性活躍社会に貢献する日常生活の工夫
—衣類の色や模様にも注意を払おう

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

4000万人の頭痛

とかく頭痛持ちの女性たちは、脳の過敏性の高さゆえに、周囲の環境や身にまとうすべてのものに過敏に反応しがちで、自分の頭痛を誘発し悪化させる要素の強いものは、なるべく避けて通りたいという傾向が強いのです。例えば、他人のつけている香りの強い香水やたばこのにおいにも過敏に反応し、片頭痛を誘発しがちなことから、自身もあまり香水をつけないようです。また深紅や黄色もしくはまばゆいばかりの純白の衣類は視覚的に脳を刺激しやすいことから、どちらかというと黒っぽい服装を好んで身にまとうことが多いのです。また服装の柄についても白黒のコントラストの強い繊細な千鳥格子模様は、大脳の視覚野を強く刺激し片頭痛を起こすことが多いため、購入時の選択肢から除外してしまうようです。

この千鳥格子模様といえは、思い出すのが2020年に開催予定の東京オリンピック、パラリンピックの組市松紋です。この幾何学的、かつ繊細なエンブレムについて、我々頭痛治療の専

門医の間で密かにささやかれていることがあります。この組市松紋、実は酷い片頭痛患者が、頭痛が起る前兆として起こす閃輝暗点に非常によく似ており、万が一片頭痛持ちの選手がこの模様を見たら競技中に片頭痛を起こすのではないかと心配されているのです。実際、東京都庁前に掲げられた大きなこのエンブレムを見ていたら頭痛が起り辛い思いをしたという片頭痛患者さんもいらっしゃいました。

開催時期も夏季で近年の地球温暖化傾向により尋常な暑さではないため、脳血管の拡張をきたし只でさえも片頭痛持ちには辛い時期に当たります。特にマラソン競技に参加する頭痛持ちの選手は、道端の掲げられた風になびくエンブレムや、懸命に応援する人々が一心に振りかざすエンブレム模様の手旗を見ながらの走行で頭痛を誘発する可能性が高いと想定されるため、走行中サングラスを着用したり、また小まめに水分補給するなど、細心の注意を払いながらの競技参加が必要であろうと思われまふ。頭痛専門医であるがゆ

えの、老婆心かもしれませんが、特にこのマラソン競技に關しては、我々開催国側も頭痛持ちの選手が必ずや存在していることを想定して、事前の細かな配慮をしておく必要があるので、常日頃考えていきます。

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。



新刊「頭痛は消える」
ダイヤモンド社
(1,404円(税込))を発売中。