

4000万人の頭痛

『頭痛は消える!』

第七回

女性活躍社会に貢献する日常生活の一工夫
——外出時のちょっとした一工夫で頭痛は予防できる

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

日増しに暑さも厳しく、また陽の光も一段と強くなり、盛夏の到来も間近に迫りつつありますが、この時期は頭痛持ちにとっては最も辛い時期でもあるのです。まだ梅雨の名残で温度や気圧も不安定な状況は、脳が過敏に反応し頭痛を誘発しやすく、また時折、雲間から覗く夏の陽光は大脳の視覚野を刺激し、さらに片頭痛を誘発しやすいのです。このように、悪条件の重なりやすいこの時期は注意が必要で、頭痛を誘発しやすい因子を一つ妨げるだけでも頭痛の回避につながるが多いのです。

例えば、サングラスや日傘、もしくは縁のある帽子は外出時の必需品であるといえるでしょう。頭痛持ちの患者様は、夏に横断歩道で信号待ちしている間に頭痛発作や、一瞬、地震が来たかと勘違いするようにならんとする眩暈を起こされることがしばしばあるようです。白線に蛍光塗料を用いて夜間でもはっきりと認識できるようにとの配慮が、白黒のコントラストと相まって、頭痛持ちの過敏な脳を視覚的に刺激する結果、起こっている現象なのです。サングラスの着用はこのような視

覚的な刺激を回避するのに最も効果的な手段の一つであるといえるでしょう。さらに空腹は血糖値の低下を招きやすく、その結果、脳血管が緩みがちになると血管周囲のセンサーである三叉神経を刺激し、その刺激情報が脳に頭痛信号を送る結果、頭痛を誘発しやすいのです。外出時には飴玉を持ち歩き、空腹をしのぐことも効果的であり、また甘みと少しの塩味を利かせた飴玉は頭痛と熱中症予防の双方の観点からお勧めのアイテムなのです。

この季節、頭痛持ちのお母さんたちが、子供のスポーツ観戦や体育祭の観戦後、帰宅した途端に酷い片頭痛発作で寝込んでしまったという声を耳にすることがあります。早朝から子供の弁当作りに精を出し、日中、声援を送りつけている間は張り詰めた雰囲気の中、交感神経が優位なため脳血管は締めりがちで、たとえ日差しが強くてもそう

は頭痛が起これないのですが、試合終了後、ほっと一息ついた途端に一気に脳血管は緩んでしまい頭痛発作が起こりやすいのです。このような状況を回避すべく、サングラスを着用しての観戦はもちろんのこと、観戦中に微糖の

缶コーヒーを

飲むこともお

勧めです。カ

フェインの利

尿効果が脳血

管のむくみを

改善し、糖分

の摂取と相

まって、脳血

管の緩みを防

いでくれるこ

とで、帰宅後

の酷い頭痛発

作の回避につ

ながることが

多いのです。

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。



頭痛は消える

新刊「頭痛は消える」
ダイヤモンド社
(1,404円(税込))を発売中。