

『頭痛は消える!』

第八回

女性活躍社会に貢献する日常生活の工夫
——乗り物に乗るときの工夫

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

4000万人の頭痛

元来片頭痛の体質を遺伝的に持ち合わせている方々は、必ずと言ってよいほど小児期に乗り物酔いを経験されていることが多いようです。この乗り物酔い、実は片頭痛の方々の持ち合わせている過敏な脳と密接に関連して起こっているのです。

そもそも大脳の後ろの後頭葉にある視神経からつながっている視覚野が過敏な片頭痛持ちの方々は、この動く車中から外の目まぐるしく移り変わる景色を眺めているだけで、視覚野が過敏に反応し、フワフワとした浮動性の眩暈を感じやすく、結果気持が悪くなったり、最悪の場合には頭痛発作にまで至ることが多いのです。例えるならば、ちょうど映画のスクリーンが風でゆらゆらとなびいて映像が湾曲して見える状態を想像していただけたらわかりやすいかもしれません。したがって電車や新幹線に乗る際にも、なるだけ窓側よりも通路側を選んで座るのが良いのです。かといって乗車中にスマホの画面を長時間見つめているのも、視覚野を過剰に刺激するため、好ましくあり

ません。できたらカフェインの入ったコーヒーに少し砂糖を入れて、脳血管のむくみをとりながらリラックスするのが良いでしょう。また航空機内でも注意が必要です。夜間のフライト中は目的地での行動を頭痛で台無しにしないよう、視覚野を過度に刺激するような暗闇での機内映画鑑賞やゲームなどは極力控え、更に脳血管の異常な拡張を引き起こさないためにも、気圧の低い航空機内でのアルコール類摂取は控えるなどの注意が必要です。事前に酔い止めや吐き気止めなどの薬剤を服用しておくこともある程度有効ですが、加えて脳に過度な刺激を与えず、脳血管を常に安定させる工夫も必要なのです。

まだまだ梅雨時期の名残で雨模様の日も多いようですが、この雨の日の湿度の高い通勤電車内では、近年の多種多様な洗濯洗剤や柔軟剤の香りが複雑に入り混じっており、匂いに過敏に反応して頭痛発作を起こしやすい片頭痛持ちにとっては辛い環境であるようです。乗車時にマスクを着用し、また少

し香りの強い飴玉をなめて血糖値を上昇させ脳血管の異常な拡張を防ぐとともに、飴玉の香りで、匂いが自ら発せられているものと脳に誤認させることも頭痛を防ぐことに有効な手段といえるでしょう。

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。