

## 4000万人の頭痛

74

## 『小児の頭痛』第4回〜小児の頭痛と食生活との関係〜

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

小児の頭痛、特に片頭痛体質の小児にとっては、食事の内容やその摂り方が頭痛の頻度や程度に影響を及ぼすことが多いのです。

まず食事の時間に関して、特に朝ご飯は一日の中でも特に重要です。起床時には血糖値は下がっており、この状態で朝ご飯を食べずに学校に行くと、脳の血管は緩みがちになり、更に授業中、糖代謝の激しい脳を酷使することで、昼前になるとさらに脳血管の拡張に拍車をかけるため、大抵の場合、片頭痛を起こすことが多いのです。したがって子供に限らず、大人でも頭痛持ちの方は、朝食は必ず摂る習慣が必要ですが、どうしてもその時間がない時には、小児であれば微糖の紅茶、大人であれば微糖のコーヒーを摂取するのがよいでしょう。さらに片頭痛予防効果のあるビタミンB2を含むミルクを入れた紅茶やコーヒーは頭痛予防には最適であるといえるでしょう。

また授業の合間に血糖値を少し上昇させるのも頭痛予防には効果的ですが、そうはいっても飴玉のような菓子類は禁止されている学校が多いので、でき

れば担任の教師に事情を説明し、許可を受けて氷砂糖などの純粋なブドウ糖を持参させるのがよいでしょう。また放課後、特に運動部のクラブ活動後は注意が必要です。体を激しく動かすことでさらに血糖値が減少傾向にあり、帰宅途中に頭痛発作を起こすことも多いため、やはり糖分を含む飲料水や氷砂糖を摂取させることが好ましいでしょう。また帰宅後に疲れたからと、夕食を摂らずに短時間の睡眠をとると一気に激しい頭痛発作を起こすことが多いのです。これは低血糖に加え急激な入眠により、副交感神経が優位になり、脳血管の急激な拡張をきたすことが原因となっているのです。どんなに疲れて帰宅しても、少なくとも夕食を摂ってから床に就くように子供に促すことが大切です。

また食材選択も頭痛予防には重要です。なるべく体力がつくようにと、どちらかというと肉類を中心とした洋食系の食材を選択しがちですが、ポリフェノールやチラミンなどの血管拡張作用のある物質は洋食系の食材に比較的多く含まれ、頭痛を悪化させることが多いのです。たまには脳の神経細胞の異

常な興奮を抑えるビタミンB2や脳血管を安定させるマグネシウムなど、片頭痛の予防効果を有する物質を多く含むワカメやヒジキ、ゴボウなど和食系の食材をバランスよく摂取させることも頭痛予防には効果的なのです。

## 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。



新刊「マンガでわかる頭痛・めまい・耳鳴りの治し方」  
監修/清水俊彦 推薦/佐渡島庸平  
新紀元社 (1,080円(税込))販売中。