

## 4000万人の頭痛

75

## 『小児の頭痛』第5回〜小児頭痛と運動との関連性について〜

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

体育の授業中もしくは授業後、あるいは運動クラブ活動後に頭痛が起こり、辛い思いをしたお子様のお話を、よく片頭痛持ちのお母様から伺うことがあります。このような経験をお持ちのお子様は、片頭痛体質である可能性が高いのです。頭痛を起こす原因は複数考えられます。

まずは、運動で体を酷使することによる血糖値の急激な低下が脳血管の緩みを生じ、結果、脳血管周囲のセンサーの役目をする三叉神経を刺激し片頭痛を誘発している可能性が高いのです。が、運動中よりもむしろ運動後に多く頭痛が起こることが多いのは、運動中は神経を集中することで緩もうとする脳血管に緊張というブレーキがかかっており、運動後にほっとすることによってブレーキが一気に外れることによるものと思われれます。

さらに屋外での強い陽光や体育館内のスポットライトなどは、片頭痛持ちの過敏な脳に刺激を与え、頭痛に拍車をかけている可能性もあります。また、マラソンや競泳などの連続性のある激しい運動では通常よりも過換気気味になり、動脈血中の酸素濃度が低下し、

脳血管の酸素状態が悪くなる結果、片頭痛が誘発されることもあります。注意しなければならぬのは、運動中に限らず過換気になりやすい状態、例えばハーモニカを吹いている最中や熱い麺類を冷まそうと息を吹いている最中に急に意識を失って倒れる場合です。

もちろん、特に脳の過敏な片頭痛持ちのお子様でも片頭痛が高じて意識消失されることもあります。が、頻回に意識消失が誘発される際には、モンゴル系の人種に比較的多いとされ、小児期から発症することの多いモヤモヤ病（ウイリス動脈輪閉塞症）という脳血管障害の発症初期であることもありますので、脳のMRI（核磁気共鳴画像法）検査などで、一度は脳血管に異常をきたしていないか精査しておく必要があります。

運動の種目によっても頭痛に悪影響を及ぼすことがあります。概して片頭痛体質のあるお子様は、球技により頭痛が誘発されることが多いようです。例えば、野球のボールを受け取るうと空を見上げた瞬間に頭痛が起こったとか、テニスボールを眼で追いかけていけると頭痛が起こった、という声をよく

耳にします。

これは白いボールを眼で追いかけることにより、大脳のスクリーンともいえる後頭葉が過剰な刺激を受けられるためと思われるためです。なるべく頭痛を誘発しないよう、運動前に糖分を補給しておくなど、細心の注意が必要なのです。

## 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フェアパートナー理事。

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。