

4000万人の頭痛

80

小児の頭痛

第10回 小児の頭痛患者における生活上の工夫

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

慢性頭痛を訴え受診する小児頭痛の患者数は数十年前に比して、明らかに増加傾向にあります。その原因は明確にされていませんが、日常生活上、液晶画面から発せられるブルーライトに暴露される機会が増加していることに関連しているのではないかと想定されています。

ブルーライトは、人間の脳内スクリーンである大脳内の後頭葉を、極端に刺激し、潜在的に片頭痛体質を持ち合わせる小児の脳に過敏性を与え、結果、大脳の危険信号として、片頭痛の痛みを生じていると考えられています。

思い起こせば、私が脳神経外科医の傍ら、大学病院で頭痛外来を始めた三十数年前は、まだテレビもブラウン管の画面が当たり前で、液晶画面は一部の電化製品や時計の表示部分、また高級乗用車のスピードメーターなどに採用されていたものの、自光式ではなく、それ程、眩しく感じることもなかったように記憶しています。当時は頭痛外来を訪れる患者様もまだ疎らで、先々頭痛を専門としても良いものか、一抹の不安を感じざるを得な

いような状況でした。

しかしブルーライト機器が汎用されている現代社会で、これらの機器なしでの生活は不可能に近いのですが、せめて片頭痛体質の小児には、スマートフォンやiPadで遊ばせたり、夜間、長時間テレビ画面を見せたりしないよう心掛けることが肝要です。ブルーライトに限らず、強い陽光も眼から後頭葉を刺激するため、外出時には帽子やサングラスを着装させるなどの工夫も、片頭痛予防には有効です。

また食生活の欧米化も片頭痛発症の一端を担っているものと想定されています。概して、洋食系の食材にはポリフェノールやチラミン、亜硝酸塩などの血管拡張物質が多く含まれており、多量摂取は片頭痛を悪化させる一因となり得るのです。脳血管や脳神経細胞を安定化させるマグネシウムやビタミンB2をより多く含む和食系の食材も取り入れ、バランスの良い食生活を心掛けましょう。血糖値の急激な変化を防ぐことも大切で、欧米では一度の食事で多量摂取せず、むしろ少量で頻

回の食事が片頭痛予防には有効であるとされています。

片頭痛は決して成人のみに発症する疾患ではなく、むしろ小児期から発症する疾患であること、社会のみならず、教育機関や医療機関が的確に認識してゆくことが今後、最重要課題であるといえるでしょう。

— 完 —

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。

