

4000万人の頭痛

84

頭痛にまつわる都市伝説

第4回 〈頭痛があると認知症になりやすい?〉

文 清水俊彦

text by Toshiko Shimizu

よく患者さんから頭痛があると認知症になりやすいと聞いたけれども本当でしょうか?と問いかけられることがあります。このことに関しては諸説あります。

まず過去の欧米の研究で、頭痛があり市販の頭痛薬で見かけの痛みのみに対しての対処を繰り返している、いわゆる薬物乱用頭痛(薬剤の使用過多による頭痛)の患者さんは認知症にはなりにくいとの大規模なスタディがあります。この理由の一つとして、アスピリンなど非ステロイド系消炎鎮痛薬には血液中の血液を凝固させる作用のある血小板の機能を低下させる作用があるため、日常的な鎮痛薬の連用が脳血管内の血栓形成を阻害し、微小な脳梗塞を予防する結果、認知症予防につながっているのではないかと結論付けられています。

一方で頭痛発作の際に異常な脳血管の拡張をきたす片頭痛に対して、長年の不適切な対処を繰り返していると、脳血管疲労をきたし微小な脳梗塞を形成しやすいとの報告がありますし、このような微小な脳梗塞の多発は血管性認知症につながる可能性が高いのも事実です。しかし私たちの研究では、片

頭痛発作の際に生じる異常な脳血管の拡張を収める効果を持つ発作頓挫薬であるトリプタン製剤で正しく対処していると脳梗塞の発症時期を遅らせることが可能であるとの結論が得られています。

また片頭痛の中でも酷い発作を繰り返す視覚前兆を伴う片頭痛持ちの女性は、血液中の総コレステロールが通常よりも高い傾向にあると欧米で報告されていますし、空腹時に血糖値が減少することで脳血管が拡張し、頭痛発作が誘発されやすいことから、片頭痛に悩む女性は甘味を好んで摂取する結果、メタボリックシンドロームにつながりやすいともされています。結果、将来、高コレステロール血症や糖尿病、さらには高血圧症に罹患し、二次的に血管性認知症につながる可能性も否定できません。

片頭痛を誘発しやすいとされている食品は、赤ワインやオリーブオイルなどの脳血管拡張作用を有するポリフェノールを含有するものが多いのですが、これらの食品は一般の頭痛のない人たちには、脳血流を改善し脳を保護する効果のあるものが多いのです。

しかし片頭痛持ちの方々が、これら

の食品を全く摂取してはいけない訳でもなく、多量に重ねて摂取することが片頭痛誘発につながる可能性があり、極端な偏りのない食生活を心がけていただくと同時に、片頭痛に対して適切な対処を行っていたことが将来の認知症発症リスクを減少させると認識してください。

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/佐渡島康平
新紀元社 (1,080円(税込))販売中。

