

片頭痛は脳が異常に興奮する病気

母親からの遺伝が多い

ズキンズキンと痛む片頭痛は繰り返し起こる頭痛(慢性頭痛)の中でも日常生活に支障が大きく、悩んでいる人が非常に多い病気です。片頭痛持ちの70%は母親からの遺伝と言われます。

脳が気圧とか環境の変化を敏感に感じ、興奮すると、脳の血管が開き、周りの神経を刺激し痛さが出てくるのです。

頭痛の悩みは歴史も長くエジプト時代にはワニの置物を頭に乘せたり、19世紀の中世では頭に穴を開けて悪魔を追い出すおまじないのような手術などがあった。科学は進歩して1899年にはアスピリン、2000年にはトリプタンという新薬が開発され今現在も使用されています。

「頭痛は我慢すべき病気ではありません」、東京女子医科大学病院の清水俊彦医師のコメントです。その理由の第一は「頭痛の種類を鑑別しなければいけない」からです。

「頭痛は一次性頭痛と二次性頭痛に大別されます。一次性は片頭痛や緊張性頭痛など、命に別状はないといわれる頭痛。二次性は脳腫瘍やくも膜下出血など、放置すると、命にかかわることもある頭痛です」

受診すると、病院ではCTやMRI、脳波検査などが行われるが...「くも膜下出血や脳腫瘍などの危険な病変がなかった...となると、頭痛に詳しくない医師は『ただの頭痛なので心配ない』と言って、鎮痛剤を処方して済ませてしまう。そこから先を診ようとしていない」

だが鎮痛剤を投与するだけでは、頭痛は治らないばかりか悪化してしまうという。たとえば片頭痛は、ただの痛みではなく、水面下で脳が興奮状態を起している状態。よって鎮痛剤で、表面的な痛みをごまかしているだけだと興奮状態はどんどん強くなり、蓄積されてしまうらしい。

「結果、毎日頭が痛いという薬物乱用頭痛や、長年の興奮状態が脳にこびりつき、耳鳴りや頭鳴(ずめい)、めまい、不眠など症状が慢性的に起こる脳過敏症候群に陥ってしまいます。頭痛を我慢してはいけない一番の理由はそこにあります」

加えて、片頭痛持ちの人の脳梗塞になる率は、そうでない人の約10数倍。慢性頭痛で悩んでいる人は、とにかく我慢せずに、清水医師のような頭痛専門医を受診するべきなのだ。「今はトリプタン製剤という、片頭痛の際に拡張した脳血管を元に戻し、かつ脳の興奮を抑える薬があります。そういう薬を適切に使えるようにするためにも、まずは頭痛の種類をちゃんと見極めることが必要です」

さらに慢性頭痛には、甲状腺のホルモンの異常や帯状疱疹のウイルスの影響を受けるなど、頭痛を悪化させるプラスαの要因がミックスされていることがめずらしくないという。決して『ただの頭痛』ではないのである。

頭痛治療は、目に見えない「痛み」を治す医療。CTやMRIの検査で得られるのはごく一部の情報で、残りは患者の話などから推測するしかない。「だから手ごわい」と清水医師は続ける。

「私はたとえば片頭痛の増悪因子、といったものを全部探り出します。それから、長年放置したことによる脳の過敏性がどれだけあるかということをチェックした上で治療していきます。頭痛をただの痛みとしては取り扱いません」

片頭痛に効果的な食べ物はマグネシウムの多い食品とビタミンB2が豊富な食品です。

■ マグネシウムの多い食品

マグネシウムはゴマや大豆などの豆類や藻類、種実類や魚介類などに多く含まれます。

特に豆類、中でも大豆製品はは食事として量も摂りやすいのでマグネシウムを摂取しやすい食品群です。

このほか小麦胚芽、脱脂粉乳、抹茶などにも多く含まれます。

■ ビタミンB2が豊富な食品

レバー、うなぎ、納豆、卵等です。

エネルギーの消費が多いほど、ビタミンB2はたくさん必要になります

片頭痛を予防する日常生活

■ 朝晩昼の温度差のないような部屋づくり

■ 真っ白い壁、黒い家具などコントラストの強い部屋は脳を異常に刺激するので要注意
千鳥格子模様は刺激が強すぎる

■ 香水の匂いに敏感に反応するので、片頭痛の女性は香水をつけない人が多い

■ 強い太陽の光は脳を興奮させるので、薄めのサングラス、帽子をかぶると効果的

■ 人ごみをさける。人ごみは酸素が薄く、血管が開き周りの神経を刺激し頭痛が起きることがある

■ 頭痛の時、コーヒーを飲むと開いた血管がちじみ効果的

■ 飴玉をなめると血糖値が少しあがり頭痛が治る人が多い

■ チーズ、ハム入りのサンドイッチを食べると頭痛が痛くなる人がいる。チーズのセラミンとハムの添加物が脳を刺激する場合があります

■ 休みの日の土日に頭の痛くなる男性が多くなります。

週末型頭痛というもので、リラックスしすぎたり、寝すぎるとなるのです。

効果的な頭痛予防体操

頭痛体操(1)

顔は正面を向いたまま、両腕を上げ広げ、足を肩幅に。背骨を軸にぐるぐるんと体をねじる運動。(イヤイヤをするような感じ)この運動はストレッチ作用があり視床に行く信号が活発になるので良い。2分程度行くと頭痛に効く。(非薬物療法)ただし、頭痛がある時には決して行わない。(余計に悪くなる)

頭痛体操(2)

両腕をリュックを背負う時のように前にぐるんと回す。さらに逆まわし(服を脱ぐように)をするとよい。(6回ずつ行う)