

片頭痛

～頭痛を解消してもっとイキイキ!～

頭の片側、あるいは、両側が脈打つように痛む・・・こんな経験ありませんか?これは、片頭痛の代表的な症状です。

今回は、より快適な日常生活を過ごすための片頭痛の予防法や対処法をご紹介します。



👉 片頭痛の特徴は?

片頭痛は、頭の片側からこめかみにかけて脈打つように「ズキズキ」「ガンガン」と痛み、ひどい時には、日常生活が妨げられるほどの強い痛みや吐き気を伴う、とてもつらい頭痛です。痛みがあるときには、光や音、臭いにも敏感になります。片頭痛の痛みは、頭の血管が広がることによって起こるといわれています。

👉 片頭痛を引き起こす原因

- ①過労や睡眠（寝不足や寝過ぎ）による肉体的ストレス
なれない肉体労働に伴う過労や、急激な運動、徹夜等での睡眠時間の減少による肉体的ストレスが続いた場合、また、寝過ぎによっても片頭痛が起こりやすくなります。
- ②緊張などの精神的ストレス
精神的ストレスを感じている時に片頭痛が起こることもあれば、抱えていたストレスから解放されたタイミングで起こることもあります。
- ③アルコールの摂取
アルコールは、血管を広げる作用があるため片頭痛が起こりやすくなります。
- ④特定の食べ物
片頭痛を引き起こす原因となる食品はいくつかありますが、それらの食品に含まれる物質が血管を広げたり、縮めるなどの作用をもたらすために、片頭痛が起こります。血管を広げたり、縮めたりする作用どちらも片頭痛発作の引き金になります。（「片頭痛を起こさないために避けた方がよい食べ物」の項参照）
- ⑤気圧の変化
気圧の低下が、片頭痛を引き起こす原因の一つと考えられます。気圧が低下すると血圧が下がり、血流の状態が急激に変化することで、血管が縮まったり、広がったりすることで片頭痛が起こります。
- ⑥月経によるホルモンバランスの変化
女性ホルモンの変化によって、月経前や月経中に片頭痛が起こりやすくなります。
- ⑦空腹
空腹とそのため起こる低血糖は、片頭痛の引き金になります。



👉 片頭痛を起こさないために避けた方がよい食べ物

◎血管を拡げる作用のある食品

アルコール飲料、特に赤ワインに含まれるポリフェノールやヒスタミンという物質は血管を拡げる作用があります。

◎血管を縮める作用のある食べ物

チョコレートやココア、チーズや柑橘系に含まれるチラミンという物質は、血管を縮める作用があり、それがなくなると逆に血管が拡がり、片頭痛を引き起こします。

※ただし、人によって片頭痛が起こりやすくなるものと、ならないものがあり、その時の体調によって変わる場合もあります。

👉 片頭痛を予防する食べ物

◎マグネシウムを多く含む食品

マグネシウムは、細胞の代謝に関わり血管をリラックスさせ、炎症を鎮め、エネルギーの消費効率をよくします。

◎ビタミンB₂を多く含む食品

片頭痛は、細胞の何らかの異常で起こるとされており、ビタミンB₂はその細胞に作用して、機能を正常にし片頭痛の予防効果を発揮すると考えられています。

・マグネシウムやビタミンB₂を多く含む食品

マグネシウム	炒りごま・ひじき・玄米・大豆と大豆製品・海藻類等
ビタミンB ₂	うなぎ・レバー類・カレー・ほうれん草・納豆等

※食事は一日3食バランスよく、規則正しく摂ることが大切です。片頭痛は、疲労やストレス、不規則な生活の中で悪化するため、まずは生活のリズムを整えることが何より重要な予防となります。

👉 片頭痛が起こった時の対処法

片頭痛では、拡がった血管を元に戻して炎症を鎮めるために、クールダウンすることが大切です。体を温める入浴、シャワー、マッサージ、飲酒等では余計にひどくなってしまいます。

◎痛みのある部分を冷やす

こめかみや首筋に冷たいタオルや氷のうを当てて、血管を縮めて元に戻すと痛みが和らぎます。

◎部屋を暗くして休む

部屋を暗くし、音もシャットアウトして横になり、安静を保ちます。



◎カフェインを摂る

片頭痛の起こり始めにコーヒーや紅茶を摂ると楽になることもありますが、摂りすぎは禁物です。

◎食事

偏った食事は避けて、バランスのよい食事をとりましょう。

👉 おすすめ一品料理

ほうれん草のナムル

エネルギー 122kcal	塩分 1.6g	マグネシウム 94mg	ビタミンB2 0.22mg
------------------	------------	----------------	------------------

材料	2人分
ほうれん草	1束
にんじん	1/4本
A 〔ごま油〕	大さじ1
〔塩〕	小さじ1/3
〔鶏ガラスープの素〕	小さじ2/3
〔水〕	小さじ2
炒りごま	大さじ1と1/2

作り方

- ①ほうれん草はゆでて、軽く絞り、3cm長さに切っておく。
- ②にんじんは、皮をむいて3cm長さの千切りにし、ゆでてざるにあげておく。
- ③Aを合わせておく。
- ④①と②にAを加えて和え、仕上げに炒りごまを入れる。

- ほうれん草には、ビタミンB2が多く含まれています。マグネシウムが豊富なごまと合わせることにより、片頭痛の予防が期待できます。
- マグネシウムが多く含まれる玄米ご飯にのせて、ビビンバの具の一つにするのもおすすめです。

豚肉と大豆の味噌炒め

エネルギー 224kcal	塩分 1.6g	マグネシウム 62mg	ビタミンB2 0.16mg
------------------	------------	----------------	------------------

材料	2人分
豚ひき肉	100g
ゆで大豆	80g
A 〔濃口しょう油〕	大さじ2/3
〔ケチャップ〕	大さじ1/2
〔味噌〕	大さじ1/2
〔砂糖〕	小さじ1
油	小さじ1

作り方

- ①フライパンに油を入れて、中火で熱し、ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ②水気をきった大豆を入れて炒め合わせる。
- ③Aを入れ、水気がなくなるまで炒め、器に盛る。

- 大豆にはマグネシウムが豊富に含まれます。豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれるため、夏の暑さで疲れた体の回復にもなります。
- ご飯にのせたり、レタスに包んでいただくのもおすすめです。



すずちゃんのフレイクタイム (ことわざ・言葉の語源由来編)

食べ物を使った健康に関することわざを紹介します。

『腹八分目に医者いらす』

食事をするときはおなかがいっぱいになるまで食べず、少し足りないくらいでやめておけば体にも良く健康でいられるという意味。

『トマトが赤くなると医者が青くなる』

赤くなったトマトにはリコピンやビタミン類などの体に良い栄養素がたくさん含まれていてこれを食べればみんなが健康になり、医者にかかることがなくなるという意味。



『朝の果物は金』

果物には果糖などすぐにエネルギーになるものが多く、睡眠中に失われたエネルギーが効率よく摂取できる。また、ビタミン類が多く爽快感を与えて脳や体の動きを活発にしてくれるので、朝の果物は金と言われている。



薬剤師からのミニ情報

片頭痛の治療薬



慢性的な頭痛に悩まされている人の中には、仕事や勉強、家事などが手につかないことや、吐き気や嘔吐で苦しむこともあります。片頭痛の薬も多々ありますが、間違った知識や対処法により逆に症状が悪化することがあります。今回は片頭痛の薬の種類と飲み方について説明します。



👉 治療薬

トリプタン系（イミグラン・ゾーミック・レルパックス・マクサルト等）

片頭痛発作時に拡張した血管を収縮させ、元に戻して頭痛を抑える作用や血管の炎症を抑える作用があります。

トリプタン系の薬は頭痛前兆期や予兆など痛みが起こる前に飲んで効果はありません。軽度の頭痛時に服用するのが一番効果的です。頭痛がきたと感じたら、すぐ飲むようにしてください。片頭痛がひどくなってから飲んで効果が出にくくなります。

エルゴタミン製剤（ジテルゴット・クリアミン等）

血管収縮作用によって血管が拡張するのを防ぐことで結果として痛みを抑えます。痛みが生じてから飲んであまり効果はないので、頭痛の前兆がある人は頭痛の前触れが起こった時に服用し、前兆がない人は痛み始めたらすぐに飲むようにしてください。

👉 予防薬

カルシウム拮抗薬（ミグリス・テラナス等）、β遮断薬（インテラル等）

片頭痛は血管が収縮し、そのあと拡張することで起こるといわれています。そのため血管の収縮を抑える作用で頭痛の発作を予防します。



★次回のテーマは、よく噛んで食べようを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】田中、矢田貝、高畑、実広、中村、谷、久保井、大平、槌家【薬剤師】三宅