



慢性頭痛症は治る、眼からウロコ

世の中、頭痛でお悩みの方が多いですね。いろいろな頭痛薬を試したり、医者ハシゴ、なんていう方も少なくないでしょう。中には、もう諦めきっている方もいらっしゃるのでは？
そんなあなた、頭痛解決のヒントは身近にあるかもしれませんよ！

Text by 欧州日本人医師会 中田吉彦 医師/内科、東洋医学（イタリア ローマ）

+ 慢性頭痛症とは？

脳や頭部の病気が原因として現れる頭痛ではなく、特に明確な病気があるわけではないのに繰り返して起こる頭痛（一次性頭痛）は、慢性頭痛症と呼ばれ、緊張型頭痛、片頭痛、群発性頭痛などがよく知られています。発症原因についてはいまだに「不明」といわれていますが、首や頭部周辺の筋肉の緊張などによって起こる血管拡張・収縮が自律神経の働きに影響を及ぼすことで発生すると考えられています。頭痛は多くの場合、肩凝り、疲れ目、四肢の筋肉痛、悪心・嘔吐、食欲不振、生理不順、不眠症、うつ病などの症状を伴います。

+ 頭痛には免疫機能が関与！？

実は頭痛の発症には、自律神経機能と共に免疫機能が密接に関係しています。つまり、免疫機能の異常が自律神経機能に反映されて、脳の中枢に痛みとして現れているため、原因不明の症状が複雑に絡み合っているケースが多いのです。それでは免疫機能の異常はどこからくるのかというと、消化機能からです。消化器の異常が、免疫機能や自律神経機能異常を引き起こし、頭痛という症状になります。

+ チョコレート、赤ワインと頭痛の関係

頭痛を誘発する食品としては、チョコレートやチーズ、ハム、ヨーグルト、赤ワインがよく知られていますが、Aさんが食べて問題ない食品でもBさんには異常が出ることがあります。というのも、消化機能の違いには免疫機能の寛容性が関与しているため、個人差が著しいのです。どれもおいしいものばかりですから、ストレスがあったりすると、味覚と食欲に負け、大脳を満足させるためつい食べ



しまいます。しかし消化器系と密接につながっている免疫系は、時としておいしいものを拒絶し、自律神経系を通じて頭痛を発症させます。

+ これからの新しい頭痛対策は？

以上のことから分かるのは、頭痛のたびに薬を使って解消するのは、身体が本来備えている警告機能を無視してただ痛みを和らげることにしかならないということです。忘れてはいけないのは、頭痛は身体の不調を現すアラームということです。特に消化器系では、すでにアレルギーを起こし、身体が拒否反応を示しています。このアラームを無視していると、後々重い病気にかかりやすくなります。

いかがでしょう。美味しい食事は必ずしも健康に寄与しないという事実を、頭痛は物語っています。食品が頭痛の元凶の一つであることを踏まえ、頭痛のときに摂取する食事内容を見直してみませんか？

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日
(ヨーロッパ中央時間) 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
火曜日 22:00 - 23:00
(イギリスおよびアイルランド) 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
火曜日 21:00 - 22:00

- 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>