【片頭痛を招く習慣・防ぐ習慣】頭痛外来の医師に聞いてみた!

公開日:2023.04.20



慢性的な頭痛に悩まされている日本人は約4000万人、約4人に1人が頭痛持ちという頭痛大国・日本。頭痛にはいくつかの種類があって、中でも女性に多いのが片頭痛(へんずつう)だといいます。そんな片頭痛も日常の生活習慣をちょっと変えるだけで予防できたり、改善したりすることができるそう。そこで頭痛治療の第一人者・清水俊彦先生に片頭痛を招く習慣、防ぐ習慣について聞きました。

目次

- 片頭痛は「脳の異常な興奮状態」
- 片頭痛を招く習慣
- 片頭痛を防ぐ習慣

◆ 片頭痛は「脳の異常な興奮状態」

すべての慢性的な頭痛は、大なり小なり脳に異常な興奮をもたらし、脳が過敏になっている状態です。例えば、 片頭痛。月経の前後などに女性ホルモンであるエストロジェンの変動に伴い、構造の類似しているセロトニンも 急激に増減して、血管が拡張し、血管周囲の三叉神経を圧迫することで痛みが発生します。このような脳の異常 な興奮状態を放っておくと、セロトニンの増減に関係なく興奮状態が慢性化。小さな刺激でも頭が重く感じた り、脳が誤作動を起こして耳鳴りやめまい、不眠やイライラなどの不調を引き起こす原因になります。 このような脳の異常な興奮状態によって起こる不調は、『脳過敏症候群』と呼ばれ、現在、片頭痛が経年性に変 化した症状として、世界の医学界でも注目されています。痛みだけを鎮痛薬で抑え続けても、脳の興奮状態を抑 える根本的な対策をとらないと、さまざまな不調から抜け出すことは難しいのです。

◆ 片頭痛を招く習慣

※以下は、片頭痛をすでに患っている人にとって誘因となりうるものです。

以下の行為を行なったからといって片頭痛でない人が必ず片頭痛になるわけではありません。

1. 電気をつけたまま寝ている



片頭痛持ちの人の過敏な脳は光の刺激を受けがちです。一定の周波数で振動する 蛍光灯の光は、片頭痛持ちの人の過敏な脳を刺激して頭痛を引き起こすことがあ ります。そのため、部屋の照明は白熱灯を使った間接照明や淡い色合いの LED ラ イトに。また、電気をつけっぱなしにしたまま寝ると、閉じたまぶたを通し、視 神経を介して大脳の後頭葉という脳内スクリーンの部位が常に刺激されることに なり、寝ている最中も脳が興奮状態に。質のよい睡眠を得るためにも、暗くして

寝ましょう。

2. 混雑している場所に出かけることが多い



脳の興奮状態は強いにおいによってももたらされます。衣類用の洗剤や柔軟剤、 芳香剤や消臭剤を選ぶときには、無香料のものか微香性で刺激が少ないものを選 びましょう。また片頭痛持ちの人は香りのほかにも、音や光にも敏感です。 休日の繁華街やショッピングセンターなどの人混みは、香り、音、光などの物理 的な刺激に加え、密閉された空間で酸素が薄くなり、脳血管を拡張させて片頭痛 を誘発します。体調がよくない時には、人が集まる場所に行くのは避けましょ

う。人混みでうごめく人々を見ていると頭痛がしたり、具合が悪くなる、いわゆる人酔いという言葉がありますが、これは何を隠そう片頭痛の体質をお持ちの方に多い症状なのです。

3. ポニーテールやおだんごなど、タイトなへアアレンジをする機会が多い

髪をきつく束ねるポニーテールやおだんごなどのタイトなヘアスタイルは頭皮を引っぱって、頭皮の下の後頭神経や三叉神経が刺激されて片頭痛が起こりやすくなります。アップにするときには頭皮を強く引っぱらないようにしましょう。また、目の前に髪がちらつくヘアスタイルは、視覚的な刺激から脳内スクリーンである後頭葉の興奮状態が助長され、片頭痛が悪化することがあるため、前髪は短めにするかアップにしたほうがベターです。

4. 休日はつい寝過ぎてしまう

不眠とともに寝すぎも片頭痛を起こす原因のひとつです。週末になると頭痛が起きる人の中には、平日の仕事のストレスから解放されて寝すぎることで、収縮していた血管が緩んで片頭痛が起こることが少なくありません。 そのため、休みの日でも寝すぎは避け、いつもと同じ時間に朝食をとって、寝ている間の低血糖状態を改善することにより頭痛を起こりにくくするなど、生活リズムを崩さないように心掛けましょう。

5. チョコレートやチーズをよく食べる



チョコレート赤ワイン、オリーブオイルなどには大量のポリフェノールが、チーズ などの乳発酵製品や柑橘系の果物などにはチラミンという成分が含まれ、どちらも 脳血管を拡張させる作用があります。これらの食べ物をたくさんとりすぎないこと。また、赤ワインのおともにチーズをあわせるなど、血管を拡張する成分をいっしょにとるのは避けましょう。

6. 朝食は食べない・よくダイエットしている

朝食を食べずに空腹でいると低血糖になり、午前中に片頭痛を引き起こす原因になります。また、過剰なダイエットも血糖値を低下させる原因です。血糖値が下がるとノルアドレナリンというホルモンが分泌されます。このホルモンは血糖値を上昇させるほか、脳の血管を広げて頭痛を引き起こすことも。毎朝、朝食はきちんと食べ、ダイエットをするなら規則正しい食生活と運動で片頭痛を起こさないような方法で行いましょう。

◆ 片頭痛を防ぐ習慣

1. 納豆、わかめ、ごぼうを食べる

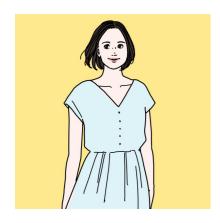


脳血管や脳の神経細胞を安定させる作用のある、マグネシウム、ビタミン B2、カルシウム、食物繊維を多く含む食材は片頭痛を予防する作用が期待できます。例えば、納豆、わかめ、ごぼう、卵やきのこ類など、和食の定番食材は頭痛を起こりにくくしてくれる優秀な食材ばかりです。

2. サングラスや帽子を持ち歩く

まぶしい太陽の光は大脳の後頭葉にある視覚野を刺激して、めまいや頭痛を引き起こします。天気がいい日のお 出かけはサングラスや帽子を持参して、直射日光をカットする対策を。サングラスは外したときの光のコントラ ストにより視覚が刺激を受けるのを避けるため、レンズは濃い色をさけ、薄い赤系のものがおすすめです。ま た、気圧の変化が激しいスキー場や山登り、脳血管の拡張を招く温度差の激しい温泉も頭痛が起きやすいので体 調が悪いときには避けたほうがよいでしょう。

3. 「頭痛に優しいファッション」を意識する



原色の派手な色のファッションは、視神経を通して後頭葉を興奮させ、頭痛を引き起こしやすくなります。特に脳の後頭葉は白黒のコントラストに過敏に反応するため、市松模様や千鳥格子柄の服も選ばないほうがよいでしょう。特に気圧や気温の変化が激しい春や秋の季節の変わり目には、淡い無地の色や黒、グレーなどの服を選ぶとよいと思います。寒色系のものもおすすめです。

4. 頭痛の前兆を感じたら「コーヒー・紅茶」で対策



頭痛の前兆を感じたらコーヒーや紅茶を飲みましょう。コーヒーや紅茶に含まれるカフェインは水分を体外に排出し、広がった脳血管を戻し、初期の片頭痛の改善をサポートしてくれます。さらに微糖タイプを選べば適度に血糖値が上がり、 片頭痛が起こりにくくなる効果も。ただし、カフェイン飲料は1日に400ml以上を長期にわたって飲み続けると、それをやめたときに、その反動で脳の血管が急激に広がって頭痛を起こす人もいるので逆効果になることもあります。

5. 片頭痛のときは「冷やす」こと!

こりやストレスで筋肉が緊張して、血管が収縮し、血流が悪くなることで起こる緊張型頭痛は温めて血流を促すことで改善しますが、片頭痛の対処法は真逆。脳の血管の拡張によって脳血管周囲の三叉神経が刺激されて痛みが起こる片頭痛は、痛い場所を冷やして広がった血管を収縮させることで痛みをやわらげることができます。そのため片頭痛の人は痛みを感じたら冷やすこと。温めると逆効果になるので注意。また片頭痛のあるときには血流を促す湯船につかるのは避けて、ぬるめのシャワーですませましょう。

イラスト/二階堂ちはる 取材・文/山本美和

Edited by 西村 美名子

教えてくれたのは…



医学博士 / 東京女子医科大学脳神経外科頭痛外来 客員教授

清水俊彦先生

汐留シティセンターセントラルクリニック頭痛外来ほか多数の病院で、一日平均約 200 人の患者を診察する頭痛治療の第一人者。著書に『頭痛は消える。』(ダイヤモンド社)ほか多数。