



片頭痛

ある調査によると日本では、人口の8.4%の人々が片頭痛に悩まされています。

その有病率は20代から40代の女性が高く、片頭痛を抱える人の多くは生活に大きな支障をきたすほどの症状があります。今回はそんな身近な悩み「片頭痛」について取り上げていきます。

片頭痛とは

片頭痛の多くは脈を打ちながら激しい頭痛が片側で起こり、階段の上り下りなど日常生活の運動で痛みがひどくなり、多くはその症状が4~72時間続きます。

人によっては吐き気・悪心を始め、音や光に対して敏感になることもあります。

片頭痛の前兆

患者さんのおよそ30%は、片頭痛発作が起こる前には前兆があります。視界に点や線が入る、キラキラした光が見える、視野が狭まり見えにくくなるなどの視覚症状や、針で刺されたようなチクチクした痛みから皮膚の温度感覚がなくなる痛覚症状、そのほかには話すことが難しくなるなどの言語症状があり、このような症状が起こった後に片頭痛が起こります。

片頭痛の原因

片頭痛が起こる原因は、大きく分けると精神的・環境的・食事性の3つが知られています。患者さんの多くは決まった状況になると片頭痛が起こりやすいため、自身の発作がどういった状況で起こりやすいのかを理解して、上手に回避した生活を心がけるのが大切です。

精神的因子	環境的因子	食事性因子
<ul style="list-style-type: none"> ■ ストレス ■ 精神的緊張 ■ 疲れ ■ 睡眠不足 ■ 睡眠過多 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 天候の変化 ■ 温度差 ■ 気圧の変化 ■ 人ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> ■ アルコール(赤ワイン) ■ ベーコン、ソーセージ ■ チョコレート ■ コーヒー ■ チーズ(ブルーチーズなど熟成したもの)

片頭痛の予防と対策

片頭痛発作が頻繁に起こる方は予防を積極的に取り入れて、発作の回避、痛みの軽減を目指しましょう。

規則正しい生活

血糖値の大幅な変動が片頭痛の原因になることが知られています。1日3回の食事を定期的にとるように心がけましょう。また睡眠時間が短くても長すぎても片頭痛の原因になります。個人差はありますが、7時間を目安にした睡眠を心がけましょう。



強い光を避ける

強い日差しが片頭痛の原因になることがあります。紫外線の強い日はサングラスをかける、日傘の使用など工夫をして外出するようにしましょう。

マグネシウム・ビタミンB₂

マグネシウムとビタミンB₂には片頭痛の発作頻度の減少効果が知られています。摂取を心がけて予防につなげましょう。

マグネシウムを多く含む食品:

干しエビ 乾燥わかめ そば アーモンド

ビタミンB₂を多く含む食品:

チーズ 鶏卵 牛レバー うなぎ 納豆 牛乳

Mg

B₂

ナツシロギク (feverfew)

ハーブの一種であるナツシロギクに片頭痛を予防することが古くから知られています。ティーパックのタイプの販売もあるためお茶にして香りを楽しむことができます。

～お薬を服用中の方へ～

お薬によって飲み合わせが悪いことがありますので、医師・薬剤師に相談してから実施しましょう。

【参考文献】

一般社団法人 日本頭痛学会 慢性頭痛の診療ガイドライン 2013、
エーザイ株式会社 頭痛の基礎知識、グリコグループ 栄養成分百科、
健康づくりのための睡眠指針 2014

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第4回

9月のテーマは

～片頭痛を予防しよう!～

鯖とトマト アボカドのナムル

鯖にはマグネシウムと
ビタミンB2が含まれます!

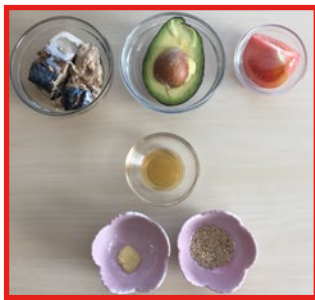


材料:1人前

- | | | | |
|-------|------------|----------|-------------|
| ○鯖の水缶 | 1缶 (100g) | ●ごま油 | 小さじ1/2 (2g) |
| ○アボカド | 1/2個 (40g) | ●おろしにんにく | 小さじ1/2 (1g) |
| ○トマト | 1/4個 (40g) | ●いりごま | 小さじ1/2 (1g) |

こんな方におすすめ

- *片頭痛対策をしたい方
- *料理が苦手な方



作り方

- ①アボカドの皮と種を取り除く。
- ②①とトマトをサイコロ状にカットする。
- ③鯖の缶詰の水気を切った身を一口サイズにほぐす。
- ④●の材料を③と混ぜ合わせる。

栄養価:

エネルギー	298kcal	ビタミンB2	0.5mg
たんぱく質	22.4g	食塩	0.9g
脂質	20.7g		
炭水化物	5.1g		
マグネシウム	52mg		

【ワンポイント】

次の栄養素が不足すると片頭痛の発作が起こりやすくなります。

- ・マグネシウム→脳血管の緊張を緩和し、炎症を起こす原因を止める
- ・ビタミンB2→血流をよくし、発作の回数を減らす

特に、ファーストフードに頼りがちな方はこれらの栄養が不足する為、朝ごはんだけでもレシピのふりかけを使ってみましょう。



簡単干しエビふりかけ(5回分)

★すべての材料を混ぜ合わせるだけ(保存は2週間程)

- | | | | |
|-------|-----------|-------|----------|
| ○干しエビ | 大さじ3(12g) | ○粉チーズ | 大さじ1(6g) |
| ○あおのり | 大さじ1(1g) | ○いりごま | 大さじ1(7g) |



管理栄養士ひかりちゃん

干しエビのマグネシウムと
チーズのビタミンB2で
手軽に!

注意すること エビアレルギーのある方は、干しエビをシラス干しに。その他、鯖やごまアレルギーのある方は注意!