

10. 片頭痛予防のための食生活とは？

片頭痛患者の約 75%に何らかの発作の誘発因子があります。

それらを日常生活のなかで避けることは片頭痛の予防につながることから個々の患者におけるそれぞれの誘発因子ー増悪因子を把握しておくことは重要です。

誘発因子としてあげられている食品は数多いですが、すべての患者にあてはまるというものではなく、また同一患者でもある食品がいつでも頭痛を誘発するというわけではありません。

アルコール以外に特定の食品をあげる患者は少なく、むやみに食べ物を制限することはかえって患者の QOL(生活の質)を低下させる場合もあると言われています。

その中で、参考までに、片頭痛の原因、予防となる食生活について記載してみました。

① 頭痛の原因となる食品

- 片頭痛が、赤ぶどう酒、チョコレート、チーズなどで誘発されるのは有名です
- 片頭痛患者の5～25%が食品(チョコレート、チーズ、ワイン、柑橘類)と関係があるとされています

② 片頭痛の原因となる薬品

- ニトログリセリン(硝酸塩)、カルシウム拮抗薬、ペルサンチンなどのような強力な血管拡張剤は、血管性頭痛をおこします。
- 降圧剤のレセルピンは、セロトニン減少のため血管性頭痛を誘発します。

- 鎮痛薬のインダシンは、連用により25～50%に絶えず鈍い頭痛が起こります。

③ 片頭痛の原因となる食品一覧

- 熟成チーズ／乳製品
- チョコレート
- 柑橘類
- 脂肪に富む食物
- 卵
- 豚肉
- アルコール(ワイン、シャンパンなど)
- 熱帯果物 tropical fruits(バナナ、アボガド)
- キャベツ
- タマネギ
- カフェイン含有飲料(コーヒー、コーラなど)
- 塩漬けにしん
- 保存肉製品(ホットドック、ベーコン、サラミ)
- 鶏レバー
- 以上 scope35(6):14-15 より引用
- ほかにヨーグルト、ビール、レバー、酵母

④ お酒と頭痛、とくにぶどう酒と頭痛の関係

- ローマ帝国時代には、ぶどう酒は片頭痛のもとといわれてきました。
- 紀元前30年ころ、ケルススは「ぶどう酒を飲むと頭痛が起こり…生涯のうちくりかえして起こった」と書いています。
- Aulus Cornelius Celsus 生没年不詳。1世紀中ごろに活躍した古代ローマの著作家。百科事典風の著作をあらわした)
- 赤ぶどう酒にはヒスタミンがとくに多く含まれています。
- ヒスタミンは血管を拡張させ頭痛を起こします。
- これとチラミンのせいで頭痛が起こるのです。

- 白ぶどう酒はこれらの物質が少ないので、頭痛の原因にはなりにくいのです。
- 白ぶどう酒により誘発される頭痛をとくに「シャルドネ頭痛」といいます。
- 蒸留酒にはヒスタミンが含まれません。
- 飲酒で頭痛がするのはアルコールの分解産物(酢酸など)のせいです。
- 少量の飲酒をしても顔面紅潮、頭痛、嘔気をする体質の方は、アルコールの分解酵素が先天的に欠乏しています。
- 分解酵素欠損症はとくに東洋人に多く(30~45%)、これを oriental flush といいます。
- 片頭痛発作の直後、あるいは数日間は赤ぶどう酒も頭痛を誘発しません。おそらくは血管が無反応期にあるためと思われます。

●アルコール中のヒスタミン含有量(単位は mg/L)

ヒスタミンはぶどう酒でも「赤」に含有量が多い。しかし、銘柄によって異なる

● オーストリアワイン白	0 - 0.7
● オーストリアワイン赤	1.1 - 3.0
● スペイン・シェリー	2.0 - 2.9
● ポート・ワイン	0.05
● カリフォルニア・シェリー	0.6 - 3.1
● シャンパン	0.3 - 1.9
● デンマーク・ビール	0.3 - 1.5
● ブランディ	0
● スコッチ・ウイスキー	0
● カリフォルニア・ワイン赤	0.3 - 15.5
● カリフォルニア・ワイン白	0.6 - 11.4
● イタリア・ワイン赤	2.5 - 2.8
● ドイツ・ワイン白	0.04
● フランス・ワイン赤	14.6 - 15.6
● フランス・ワイン白	0.19

⑤ 片頭痛によい食べもの

- 片頭痛は野菜をたくさんとってマグネシウムを補うとよいです。

- マグネシウムが足りないと片頭痛がおこりやすくなります。
- 片頭痛のひとつは、緑黄色野菜や葉物野菜の摂取が不十分なため、マグネシウムが不足がちといわれています。
- 片頭痛患者の 30～50%はマグネシウムが不足しているというデータがあります。
- ヒジキは頭痛によいといわれています。

⑥ マグネシウムはなぜ頭痛によいのですか？

- 細胞はイオンの出入り(イオンポンプ作用)があって初めて正しく働きます。
- イオンポンプ作用になくてはならないのが、マグネシウムなのです。
- マグネシウムは細胞内のカルシウムイオンを取り出すように働きますので、マグネシウムはカルシウム拮抗作用を有することになります。
- マグネシウムはカルシウムの血管収縮作用を防ぎ、血管を広げる作用もあります。
- これがマグネシウムの片頭痛予防の起源です。
- マグネシウムは緊張型頭痛も治します。
- マグネシウムが不足すると、カルシウムイオンがスムーズに細胞内から排出されず、筋肉の硬結(収縮したままの状態)になります。
- また「細胞浮腫」状態、つまり細胞の水ぶとりの状態となります。
- これが緊張型頭痛の原因となります。
- 神経の興奮性が抑制され、疼痛過敏が抑制されます。

⑦ 片頭痛に対するマグネシウム療法

- 片頭痛患者の 30～50%はマグネシウム Mg が不足しています。
- 片頭痛の発症には Mg の欠乏が重要な役割を果たしています。
- Mg 欠乏が血管のスパズムを誘発し、片頭痛を発生させます。
- Mg は疼痛の信号をブロックします。
- 片頭痛患者は、緑黄色野菜や葉物野菜の摂取が不十分なため Mg が不足しています。
- ストレスによっても Mg が枯渇します。
- 400mg の Mg を毎日補充すれば 3～4 週間後に片頭痛の頻度が減ります。

- 片頭痛発作を頓挫させることもあります。