

ます。頸動脈を冷やす際に大事な注意点があります。後頭部は冷やしてはいけないことです。その理由は、次に説明する緊張型頭痛と関係しています。

緊張型頭痛とは、言い換えれば「こり」による頭痛です。インターネットなどでは、「肩こり」によって後頭部が重くなる頭痛」と解説されたりしていますが、実際は、原因の99%は「肩こり」ではなく「首こり」です。片頭痛がズキズキと脈打つような痛みであるのに対し、頭全体が圧迫されるような痛みが緊張型頭痛の特徴です。

この頭痛は、こりによって血流が滞ること起きます。そのため、片頭痛とは反対に、動いてこりをほぐしたほうが楽になる。また、首のこりをほぐすために、後頭部や首の周りを温めることが有効なのです。実は、片頭痛持ちの80%は緊張型頭痛を併発しているとのデータがあります。

したがって、片頭痛だけの人は別として、併発型の人には片頭痛が出てきたからといって、頸動脈だけでなく首の後ろ側まで冷やしてしまつと、こりを強めて緊張型頭痛を助長してしまつてしまう恐れがあります。片頭痛の対処法で、後頭部は冷やしてはいけないと説明したのはこのためです。

まとめると、頭痛持ちの多くを占める片頭痛、緊張型頭痛の総合的な対策としては、首は耳より前の部分を冷やす、耳より後ろの部分は温めるのが正解と言えます。

また、緊張型頭痛の原因の99%は首こりですから、首のこりにつながる「悪い姿勢」は全てNGです。例えば、頭を突き出した亀のような状態になるストレートネック、いわゆるスマホ首は緊張型頭痛のリスクを大幅に高めます。その他、猫背、脚を組む、あぐら、ハイヒールで歩くのも「悪い姿勢」ですから要注意です。

必ずリバウンド

「上半身の姿勢」の問題である首のこりと、「下半身の姿勢」の問題であるあぐらやハイヒールは関係ないのではないかと思う人もいるかもしれない。しかし、身体の筋肉は連動していますので、首だけでなく、身体全体を「良い姿勢」に保つことが重要なのです。筋肉の運動という点で言えば、マスクをつけることも表情筋をこわばらせますから、感染症対策として重要である一方、緊張型頭痛にとっては気をつけるべき

胸鎖乳突筋とは、首こり筋とも言われるまさに首のこりをもたらす筋肉で、耳たぶの後ろにある骨の出っ張り（乳様突起）から始まる筋肉です（イラスト参照）。ほぐす筋肉を間違えると全く効果は出ませんので、確実に胸鎖乳突筋を揉むことが大切です。ポイントは、乳様突起から「真下」に伸びている筋肉ではなく、「や

このひとつです。また、首のこりをほぐすことが大事とはいえ、首回しはお勧めできません。首には脊髄が通り血管や交感神経などが張り巡らされていて、首を回すことで神経や血管を傷つけてしまう危険性があるからです。その代わりに、首こりを和らげるのに有効なのが「胸鎖乳突筋」を自分の指先でほぐしてあげることです。入浴後の筋肉が緩んでいる状態でほぐすとさらに効果が高まります。

や前斜め下」に伸びている筋肉が胸鎖乳突筋だということ。実際、首にこりを覚えていている人は、「真下」の筋肉をやや強めに押しみてくください。ほとんど痛みを感じないはず。一方、「前斜め下」の筋肉を強めに押すと、かなり痛いはず。他には、眼精疲労も首こりの要因になるので、「眼輪

やすい。その上、赤ワインには、醸造過程が原因で血管を拡張させるヒスタミンという物質が多く含まれています。そして、白ワインよりも体温に近い温度で飲むことが多く、胃腸からの吸収スピードが速くなり、血管拡張が促進されます。さらに、赤ワインに豊富なポリフェノールにも血管拡張作用があります。また、発酵食品であるチ

ーズにはチラミンという物質が含まれ、これには一時的に血管を収縮させる作用がある反面、必ずリバウンドを起こし、結局は血管を

高級チョコほど...

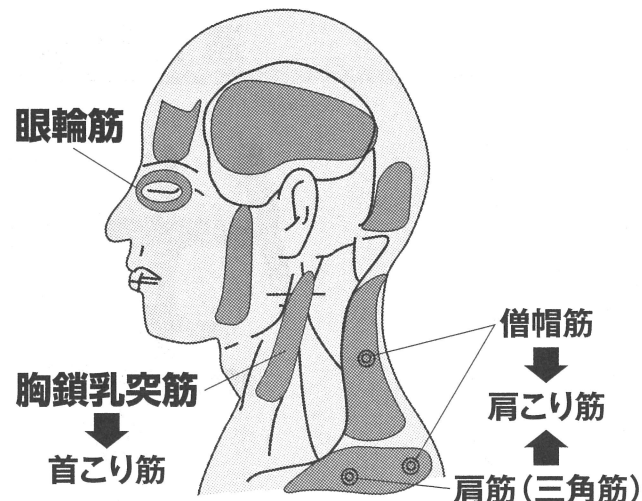
急激に拡張させてしまいます。したがって、赤ワインとチーズの組み合わせは、片頭痛持ちにとって要注意なのです。

中には悪くない食習慣です。その他では、マグネシウムやビタミンB₂が片頭痛に効くとの医学論文が多数発表されています。バナナには双方が含まれます。また、前述したセロトニンの生成に寄与する必須アミノ酸のトリプトファン、ビタミンB₆、糖質も、バナナには含まれています。したがって、バナナは片頭痛持ちにとって良い食材と言えます。意外かもしれませんが、魚介類をネタにしたお寿司も、

言うと、どの銘柄も効き目に大した違いはありません。むしろ気をつけたいのは、薬の飲み過ぎです。実際、薬物乱用頭痛（MOH）という種類の頭痛が存在します。これは鎮痛薬の使い過ぎによる頭痛で、痛みを和らげるために飲んだ薬のせいで頭痛になるという本末転倒な現象が起きてしまうのです。

者のほうがMOHのリスクは高くなります。もちろん一日の服用錠数は定められた限度内であることが大前提です。

最後に、改めてQOLの問題について考えてみたいと思います。重症片頭痛発作が日常生活に対して与える支障度は、認知症や四肢麻痺と同等に分類されています。やはり「たかが頭痛」の思考から脱し、「頭痛は病気である」としっかり認識して食事や薬などに気をつける。このことが、日本人のQOL改善に大きく貢献すると私は考えています。



一方、片頭痛予防に有効なのは、例えばコーヒーなどに含まれるカフェインです。過剰摂取にならない範囲、一日200グラム以内のカフェイン摂取は片頭痛持

トファンが摂れる有効食品です。

薬についても触れておきたいと思います。巷には、何種類もの市販の鎮痛薬が流通していますが、専門医の立場から誤解を恐れずに

例えは鎮痛薬の量を一日1錠に抑える代わりに5日連続で飲んだ場合（合計5錠）と、一日に3錠飲む代わりに3日間で服用を止めたケース（合計9錠）とでは、一見、後者のほうが身体に悪そうですが、実は前



「バナナ」と「お寿司」の共通点とは