



2月に入り、心なしか日差しが暖かく感じるようになってきました。春の訪れが近いのかな、と思う今日この頃です。さて、今回のテーマは“頭痛と食品”です。頭痛に悩んでいらっしゃる方、わりと多いのではないのでしょうか。

頭痛と食品

2月2日は頭痛の日だったそうです。現在4人に1人の割合で頭痛に悩まされている方がいらっしゃるそうです。頭痛の改善方法については、薬を飲む、冷やすor暖める、姿勢をただす、運動をする、などなどいろいろな方法がありますが、その中でも頭痛と食品との関係について考えてみたいと思います。

頭痛の種類

頭痛には大きく分けて2種類あります。

1)機能性頭痛

いわゆる慢性頭痛のことで、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。

2)症候性頭痛

くも膜下出血や脳腫瘍など、生命に関わる病気による頭痛です。

頭痛のメカニズム

1)血管性頭痛

頭の血管が拡張することにより、周りの神経が刺激され、頭痛が起こります。片頭痛や群発頭痛の原因です。

2)筋肉や精神の緊張

首や頭の周りの筋肉のこりや、精神の緊張から頭痛が起こります。

3)病気による頭痛

くも膜下出血、脳腫瘍、髄膜炎などの原因により頭痛が起こります。

これら頭痛のうち、片頭痛と食品との関連を考えてみましょう。

片頭痛の原因食品

赤ワイン、チョコレート、チーズ、かんきつ類が頭痛を誘発し、片頭痛患者の5~25%が原因食品摂取と関係があると言われています。一般的に飲酒によっても頭痛が起こることがありますが、これはアルコールの分解産物であるアセトアルデヒドによるものです。

片頭痛を防ぐ食品

片頭痛患者の30~50%はマグネシウムが不足していると言われています。(マグネシウムの目標摂取量:300mg/日)マグネシウム不足の原因はマグネシウムの摂取不足(野菜摂取不足)、ストレス・妊娠・飲酒などが挙げられます。

<マグネシウムを多く含む食品>

味噌・納豆・豆腐など大豆および大豆製品

ほうれん草などの緑黄色野菜のり・ひじきなどの藻類

マグネシウムはカルシウムに対して拮抗性があるため、マグネシウムの過剰摂取によりカルシウムが体内から失われます。

カフェインは片頭痛に効く?

コーヒーやお茶、ドリンク剤などに含まれるカフェインは、眠気・疲労感を取り、頭痛に効くとされていますが、カフェインを一日500mg以上(コーヒーを5杯以上)摂取しつづけ、突然摂取を止めるとカフェイン禁断頭痛が起こることがあります。

まとめ

頭痛に関わらず、種々の病気から身を守り、健康を維持するためには、偏食をせず、いろいろな食品をバランス良く摂取することが重要です。



ちょっとひと休み

アロマテラピーによる頭痛緩和

アロマテラピーはストレス解消などに効果があるとして、広く普及している「芳香療法」です。

「青りんごの香り」や、「サルオガセ」、「ペパーミント」、「カモミール」、「ラベンダー」が片頭痛や緊張型頭痛に効果があるとされています。

参考資料

頭痛大学ホームページ<http://homepage2.nifty.com/uoh/index.html>



YAMASA食品安全研究所

ホームページ

<http://www.gol.com/yamasa/foodsafety/>

愛知県岡崎市羽根町字若宮30番地

Eメール: artec@842581.com

TEL 0120-842581

FAX 0120-842860

アーテック倶楽部事務局: 山崎美也子