

MGF は、☪神第一主義、☪キリスト中心主義、☪聖霊主導主義の教会

礼拝黙想 Meditating on Worship

「恵みなき首には、キリストのくびきは耐え難い。しかし、救われた罪人にとっては軽くて楽なものである。」（スポルジョン）

A 「首は象牙のやぐらのようで、」（雅歌 7：4）

「実は国民の3人に1人が患者」頭痛専門医が教えるマッサージ法と食事 「チョコはダメ、コーヒーが有効」

その患者数は実に千万人単位に上るといふから、もはや「国民病」と呼んでも差し支えないだろう。日常生活を送る上で大きな阻害要因となる「頭痛」。専門医が、ほぐすべき筋肉の場所から「効く食材」や薬の飲み方までを指南する、「頭痛対策完全マニュアル」【丹羽 潔/頭痛専門医】

職場にいる時に38度の熱が出たとします。「そんなに熱があるなら、もう帰ったほうがいい」 コロナ禍の影響もあり、そう言ってもらえることが多いと思います。しかし、頭痛だとしたらどうでしょう。「そんなに頭が痛いなら、もう帰ったほうがいい」とは、なかなか言ってもらえないのではないのでしょうか。それどころか、「見た目は普通だけれど……。本当に痛いの？」などと、疑いの目を向けられることさえあるかもしれません。たかが頭痛。日本ではいまだにこうした受け止め方をされる傾向がありますが、「国際頭痛分類第3版」によれば、頭痛は分かっているだけで367種類もある、れっきとした病気です。しかも、何らかの慢性頭痛に悩んでいる日本人は4000万人以上いるとの統計もあります。にもかかわらず、たかが頭痛と軽視され、市販の鎮痛薬を飲んで痛みをごまかすだけといった対処法が横行している。私に言わせれば、日本は「頭痛後進国」です。

片頭痛で生産能力が53%に低下との研究も
くこう啓発するのは、日本頭痛学会専門医・指導医の丹羽潔氏だ。2015年に専門医のみによる日本初の頭痛専門クリニックを東京で開設した丹羽氏のもとには、静岡県な

ど関東以外からも患者が訪れ、「頭痛の名医」として知られる。その丹羽氏が、実に日本人の3人に1人が悩まされている頭痛の正体と対処法を解説する。私自身が頭痛を抱えているので、実感をもって、慢性頭痛の苦しみは生易しいものではないとすることができます。痛みに加え、いつ発症するか分からないストレスにさらされる。そして、いざ発症すると、「痛過ぎて死んでしまうのではないか」というほどの激痛に襲われるケースもあるのです。当然、集中力などを著しく損なう頭痛は、仕事を含めた日常生活に支障を来(きた)します。片頭痛で生産能力が53%に低下してしまうとの研究もあり、それによる経済損失は日本で年間約2兆円に上ると推測されています。その割には、先ほど説明した通り、たかが頭痛と扱われ、医師でさえ「痛み止めを出しておきますので」という程度のことしか言わず、しっかりとした診察を受けられていない患者さんは少なくありません。そこで是非、頭痛を正しく理解してもらうことによって、少しでもみなさんのQOL(生活の質)の改善につなげていただければと思います。

片頭痛か否かを見極めるポイント

まず、「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」が三大頭痛と呼ばれ、頭痛持ちの90%以上をこの三大頭痛が占めています。群発頭痛は、寝ていても目覚めてしまうほどの猛烈な痛みが特徴で、市販の鎮痛薬は役に立ちません。メカニズムはまだはっきりしないところもあるのですが、有病率は約0.07~0.09%にとどまります。それに比べ、片頭痛は約1000万人、緊張型頭痛は約3000万人の患者さんがいるとされ、読者のみなさんが抱えているのもどちらかの頭痛である可能性が高いでしょう。ちなみに私は、三大頭痛をいずれも発症したことがあります。このように頭痛の「代表格」は片頭痛と緊張型頭痛といえるわけですが、同じ頭痛でも対処法は大きく、そして根本的に異なります。前者は「冷やす」、後者は逆に「温める」ことが肝心なのです。片頭

痛は遺伝性が強く、また女性ホルモンであるエストロゲンの分泌低下が大きく関係しているため男女比が1対4と圧倒的に女性に多いのが特徴です。そして、片頭痛か否かを見極めるポイントは、「動くか痛いかどうか」です。

原因の99%は……

片頭痛は血管の拡張が原因です。例えばストレスや低血糖などさまざまな要因によって脳内のセロトニン(幸せホルモン)が消費されてしまい、自律神経や三叉神経の興奮がコントロールできなくなり、CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)という物質が分泌されて脳の血管が拡張し、炎症が起きることによって発症します。従って、痛みが起きてしまった場合には、拡張した血管を収縮させるのが有効であり、そのため頸動脈(のど仏の横)を冷やすことが効果的なのです。また、体を動かすと拡張した血管がさらに拡張して痛みが増すので、動くか痛いかどうか片頭痛の見極めポイントとなるわけです。なお、片頭痛というと、文字通り頭の片側だけが痛むと思いがちですが、両側に痛みを感じる人が40%もいます。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ません。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で起きます。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。

首のこりにつながる姿勢

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。従って、片頭痛だけの人は別として、併発型の人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うと、こりを強めて緊張型頭痛を助長し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いえます。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。

マスクを着けることもリスクに

「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ませんが、体の筋肉は運動していますので、首だけでなく、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、マスクを着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付けるべきことの一つです。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。

首こりを解消するマッサージ

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。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

筋をもむことが大切です。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る人は、「真下」の筋肉をやや強めに押してみてください。ほとんど痛みを感じないはずですが、一方、「前斜め下」の筋肉を強めに押すと、かなり痛いはずですが。他に、眼精疲労も首こりの要因になるので、「眼輪筋」を温めるのも効果的です。こうして、姿勢に気を付け、温めたり、筋肉をほぐすといったことで緊張型頭痛は予防が可能ですが、片頭痛はどうでしょうか。

「チーズと赤ワイン」の組み合わせは最悪

まずは食事について。チーズをつまみに赤ワイン、これは左党にとって最高の組み合わせでしょう。しかし、片頭痛の観点から考えると「悪い相乗効果」を発揮する恐れのあるコンビネーションなのです。そもそも、赤ワインに含まれるフェニルエチルアミンという物質に血管拡張作用があり、片頭痛を起こしやすい。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、結局は血管を急激に拡張させてしまいます。従って、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。

高級チョコほど……

赤ワインのつまみにチーズがダメならチョコレートはどうか。この組み合わせも、ワイン好きに愛されているものだと思いますが、チョコにもチラミンやポリフェノールがたくさん含まれていて、しかもカカオ含有量が多いとチラミンとポリフェノールも多くなるため、高級チョコほど片頭痛を誘発しやすいのです。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、1日200ミリグラム以内のカフェイン摂取は片頭痛持ちには

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。従って、バナナは片頭痛持ちにとって良い食材といえます。意外かもしれませんが、魚介類をネタにしたお寿司も、ビタミン B6 や糖質、トリプトファンが取れる有効食品です。

薬の飲み過ぎに注意

薬についても触れておきたいと思います。ちまたには、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。むしろ気を付けたいのは、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。MOH を考える上で大事なのは、鎮痛薬を「何錠飲んだか」よりも「何日飲んだか」です。脳の中には痛みの“番人”のような存在がいて、薬を飲んでいる状態が長くなると、その番人に変化が起こり、比較的軽度の痛みでも強い痛みと誤認させるように働いてしまうのです。例えば鎮痛薬の量を1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、1日に3錠飲む代わりに3日間で服用をやめたケース(合計9錠)とでは、一見、後者のほうが体に悪そうですが、実は前者のほうがMOHのリスクは高くなります。もちろん、1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、認知症や四肢まひ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付ける。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。

「週刊新潮」2024年9月19日号 掲載 Ω

<お知らせ ANNOUNCEMENT>

- ★10月27日(日)は、ポットラックによる受洗祈念祝会
- ★11月3日(日) MGF 秋の運動会

MGF はキリスト狂徒の集まるキリスト狂会

TRUE WORSHIPPERS, HOT GOSPELLERS, JESUS FREAKS

To Know Christ And To Make Him Known ☒ Love God And Love People ☒ Jesus Is Coming