



特集 頭痛の常識

きょうの健康より引用

日本SOD研究会報

No.70

ズキズキする痛み

頭の片側がズキズキ痛む。痛みのあまり、吐き気が起こる。このタイプの頭痛を「片頭痛」といいます。痛みを解消するには、薬をのむことのほかに、十分な睡眠をとることや、緑茶や紅茶、コーヒーを飲むのも効果的です。

特徴 頭の片側がズキズキと痛む拍動性の痛み 特 片頭痛

頭痛は誰もが経験する、一般的な症状です。かぜをひいても起こりますし、二日酔いでも起こります。しかし、これらの頭痛はすぐに治り、痛みも深刻ではありません。頭痛で問題にならないのは、繰り返さなければならぬのは、繰り返し起こったり、激しい痛みを伴ったりするため、日常生活に支障を来す

ような場合です。こうなると悩みは深刻ですし、重大な病気のサインであることも考えられます。

では、そのような頭痛にはどのような種類があるのかというと、慢性的に繰り返し起こる頭痛と、緊急に治療を必要とする頭痛、とに分けることができます。！は症状によって片頭痛と緊張型頭痛に分けられ、！は原因となる病気によって髄膜炎と頭蓋内出血に分かれます。

「ズキズキする痛み」のような拍動性の頭痛が起きるのは、片頭痛の大きな特徴です。

片頭痛の患者さんはとても多く、日本では700万人以上といわれています。年齢的には思春期から起こり、女性に多い傾向があります。最も多い30歳代の女性では、5人に1人が片頭痛に悩んでいる、といわれています。

片頭痛の発作は、数時間から数日間続きます。発作が起こる周期は、多い場合で数週間に1回くらい、少ない場合には、数年に1回ということもあります。女性の場

合、生理前に起こる人が多く見られます。また、片頭痛のなかには、毎日決まった時間に起こるものもあります。頭痛とともに、鼻みずや涙が出るのが特徴で、アレルギーが関与していると考えられています。ただし、このタイプのものはさほど多くなく、片頭痛のなかの5～10%となっています。

代表的な症状は次のようなものです。

- ・頭の片側が痛む：文字どおり、頭の右か左の片側だけが痛みます。
- ・拍動性の痛み：心臓の拍動に合わせるように、ズキズキと痛みます。
- ・吐き気を伴う：痛みとともに吐き気が生じ、ひどいときには吐いてしまうこともあります。

・視覚に異常が出る：頭痛が起きる前に、まれに視覚異常が現れることがあります。星がチラチラ見えるような気がしたり、視野の一部が欠けて見えなくなったりします。

片頭痛の痛みはかなり強いもので、寝込んでしまう人も少なくありません。また、吐き気や視覚異常といった症状も伴うため、脳に関係した病気、例えば、くも膜下出血を心配する人もあります。

しかし、片頭痛とくも膜下出血では、痛みの現れ方がまったく違ってきます。片頭痛では痛みがだんだん強くなるのですが、くも膜下出血の場合には、激しい痛みが最初から起こります。また、片頭痛は朝起きたときなど、静かにしているときによく起こりますが、くも膜下出血は、体を動かしているときに起こりやすいのです。

療 薬はあくまで補助的なもの 治 十分な睡眠で解消できる

片頭痛は血管が拡張することにより起こるので、その治療には、血管を収縮させる作用のある「エルゴタミン」という薬が用いられます。これは市販薬ではなく、服用にあたっては医師の処方箋が必要な薬です。

「カフェイン」にもエルゴタミンの作用を強める働きがあるため、エルゴタミンとカフェインの合剤が普通使われます。

片頭痛が起きたら、痛みがひどくなる前にまず1錠服用します。30分ほどしても痛みが治まらない場合には、もう1錠服用します。片頭痛では吐き気や嘔吐を伴うことがあり、嘔吐が起きた場合には、薬をのめなくなること考えられます。そういう意味でも、痛み始めたなら、なるべく早く薬をのむことをお勧めします。

ただし、エルゴタミンは作用の強い薬なので、服用にあたっては十分な注意も必要です。特に次のような人たちは、エルゴタミン以外の薬（例えば一般の痛み止めの薬）を使わなければなりません。

・狭心症や動脈硬化が進行している人：血管が収縮するために血液の流れが悪くなり、狭心症などの発作を招く危険があります。

・妊娠中の人…子宮が収縮することによって、流産の危険があります。

また、片頭痛では予防薬が使われることもありますが。発作の多い人には有用です。一般に使われる予防薬は「交感神経遮断剤」などです。この薬は血圧を下げる作用がありますので、正常血圧や低血圧の人が服用すると、立ちくらみなどが起こることがあります。また、この薬は、気管支を収縮させたり、心臓のポンプ作用を抑える作用があるので、ぜんそくや心不全の人は使用できません。

このように、片頭痛は薬をうまく使うことで、解消することができません。しかし、繰り返し起こる慢性的なものなので、薬に頼り過ぎるのは考えものです。お茶やコーヒーなどカフェインを含む飲み物で、痛みが和らぐことがありますから、こつこつたものも利用するとよいでしょう。

片頭痛は激しい痛みが起こりますが、一晩眠れば、翌日には治るものが多いです。ひどいものでも、2〜3日で治ります。薬に頼るだけでなく、十分な睡眠をとることの大切さも知っておいてほしいものです。



しめつけられる痛み

頭をギョツと締めつけられるように痛む、「緊張型頭痛」は、心身的ストレスによる筋肉の緊張が原因です。適度な飲酒や入浴、スポーツなどでリラクセスし、痛みのもとストレスを上手に解消しましょう。

特徴 頭をギョツと締めつけられるような痛みの緊張型頭痛

慢性的に繰り返し起こる頭痛には、「片頭痛」と「緊張型頭痛」とがあります。「頭が締めつけられるように痛む」というのは、緊張型頭痛の典型的な症状です。

なぜ緊張型頭痛という病名がつけられているかというと、一つには、精神的な緊張が原因になるからです。そしてもう一つは、肩、頸、頭などの筋肉が緊張することで、痛みが起きるからです。精神的緊張と、筋肉の緊張の両方の意味を含んで、「緊張型」と呼ばれているのです。緊張型頭痛は誰もが経験しているといえるほど日常的な頭痛で、慢性頭痛の2/3以上を占めるといわれています。20〜50歳代に多く見られ、男女を比較すると、女性に多い傾向があります。

症状の特徴は、頭全体がギョツと

締めつけられるように痛むことです。なかには、「きつい帽子をかぶっているような感じ」と表現する人もいます。痛みだけでなく、頭が重いと感ずることもあります。

痛みが起きやすいのは、前側頭部や後頭部の辺りです。片頭痛のように片側だけ痛むということはなく、左右両側ともに痛みが起きます。痛みのある部分を指で押したり、その周囲をマッサージしたりすると、痛みが和らぎ、楽になります。

痛みの程度は、片頭痛ほど激しいものではなく、寝込んでしまうほどではありません。また、吐き気や嘔吐を伴ったりすることはありません。

原因 心身のストレスによる筋肉の緊張が原因

緊張型頭痛は、頭から頸にかけての筋肉が、緊張したり、凝ったりするために起こります。締めつけられるような痛みという特徴的な症状が現れるのは、筋肉が緊張して収縮するためなのです。

筋肉が緊張したり、凝ったりする原因として、まず考えられるのは、精神的な緊張が続いたときです。あるいは、根をつめて仕事をしたり、細かい作業を長時間続けたりしたときにも、肩から頸の筋肉が凝ってきます。緊張型頭痛は、このような心身のストレスが強いときによく起こります。

そのため、緊張型頭痛は、性格と密接な関係があるといえます。内向的な人、神経の細やかな人、物事を悲観的に考えがちな人、根をつめて仕事をやる人などが、緊張型頭痛を起こしやすいのです。

このような性格の人は、ストレスを受けやすく、つい自らに緊張を強いる生活をしてしまっています。その結果として、緊張型頭痛を招いてしまうのです。

緊張型頭痛と片頭痛が連続的に起きることもあります。片頭痛の後で緊張型頭痛が起きたり、あるいはその逆の順番で起きたりするのは、これを「混同性頭痛」と呼んでいます。

このように、緊張型頭痛は主にストレスが原因となりますが、そのほかに眼精疲労（目が疲れた状態）や、運動不足、不眠、悪い姿勢などが原因となることもあります。

また、ごくまれですが、脳腫瘍が原因で、緊張型頭痛や片頭痛とよく似た頭痛が起きることがあります。心配な方は、CT（コンピュータ・断層撮影）やMRI（磁気共鳴画像）による検査を受けることをお勧めします。なお、緊張型頭痛や片頭痛では、CTやMRIに異常が現れることはありません。

そのほか、「三叉神経痛」「副鼻

腔炎」「緑内障」などが原因で、慢性頭痛が起こることもあります。いずれにしても、頭痛で悩んでいる人は、まず、神経内科などで診断してもらうようにしてください。

療入浴やスポーツなど、自分なり治のストレス解消法を見つける

緊張型頭痛は、ストレスが原因になっていますから、ストレスをため込まないことがとにかく大切です。これがつまみできないと、慢性的に起こる緊張型頭痛を、根本的に解消することはできません。ストレスをため込みやすいライフスタイルを見直し、うまくリラックスする方法を見つけるようにしましょう。

リラックスするためには、スポーツをすることなどが勧められます。家中に閉じこもらず、外出するだけでもストレス解消になるでしょう。飲酒は片頭痛には悪影響を与えますが、精神的な緊張を取り除く効果があるため、緊張型頭痛の解消には役立ちます。ただし、適度な飲酒に限ります。

局所的な治療法としては、原因となつている筋肉をほぐすことが勧められます。そのためには、肩から頸筋をマッサージするのもよいでしょう。ゆつたりと入浴するのも、筋肉の緊張をほぐす効果があります。痛みがひどい場合には、こつこつした治療法と並行して、補助的に薬による治療が行われます。緊張型頭痛に用いられる薬には、「筋

弛緩剤」、「鎮痛剤」、「精神安定剤」、「抗うつ剤」の4種類があります。

緊張型頭痛の場合、医師の治療を受けるほどではなく、市販の鎮痛剤をのんでいる人も多いことと思います。しかし、頭痛の回数が多いときには、一度医師の診察を受け、頭痛の原因をはっきりされたほうがよいでしょう。

また、1種類の薬をのみ続けていると、次第に効き方が弱くなり、薬の量が増えてしまうことがあります。時々薬の種類を替えることをお勧めします。

○緊張型頭痛の治療○

1. ストレスと上手につきあう
2. 薬物治療
3. 筋肉の緊張をほぐす
4. 精神的にリラックスする



SOD様作用食品の開発

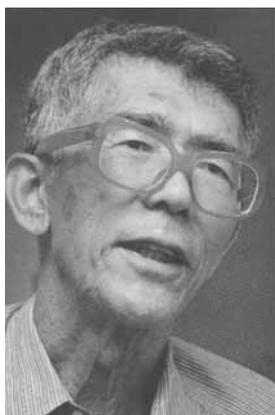
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛けられ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越えます。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ヘーチェット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.62)

今話題の「コエンザイムQ10」と「SOD様作用食品」

最近、「コエンザイムQ10」が話題になっていきます。

サプリメントや保湿クリームなどの商品が多数発売されています。では、コエンザイムQ10とは何なのでしょう。

コエンザイムQ10.....

人間の細胞は約60兆個あり、これらがエネルギーを生成し生命活動をしています。コエンザイムQ10はこのすべての細胞に存在し、生命維持の上で必要不可欠な成分です。コエンザイムQ10は、人間が食物から摂取した栄養素を燃焼させエネルギーを作り出すときに働く補酵素です。

コエンザイムQ10はもともと人間の体内で生成され細胞内にあり、皮膚や内臓を活性化する役割があります。

抗酸化力、免疫機能の向上により栄養素です。

しかし、コエンザイムQ10は歳をとるにつれて体内で生成されにくくなり、どんどん減少していきまします。するとエネルギー生産力が弱まり、肌の老化や免疫力の低下、疲れやすい、肩こりなどの原因となってしまうまします。また、ストレスや疲労、食生活の乱れなどでもコエンザイムQ10は減少まします。

コエンザイムQ10が含まれる食品

牛肉、豚肉、レバー、いわしやさばなどの青魚、うなぎ、豆製品、プロックリーなどに含まれていますが少量です。普通に食事をしていて1日のコエンザイムQ10の摂取量は約5〜10ミリグラムといわれています。また、あまり魚を食べない人は摂取量は少ないとまされています。1日に必要なコエンザイムQ10の摂取量は目安として30〜60ミリグラムですが食物から30ミリグラムを摂取するとしたら、例えばいわし約6匹、牛肉約1キログラム...と大変な量を食まなければならぬので、食事だけで補給するのはとても難しいまです。

コエンザイムQ10は脂溶性なので、調理の時に油を使うと吸収率が高ままします。

「SOD様作用食品」.....

コエンザイムQ10の役割がわかつたところま、次に「SOD」について述べたいま思います。

SOD...強い抗酸化力のある酵素です。

SODはがんや、糖尿病、高血圧、動脈硬化など生活習慣病の予防、改善に効果があり、また肌を健やかにし、しみやそばかす、アトピー性皮膚炎などに有効な成分です。細胞が老化してしまつたのを防ぐためにとても重要な栄養素です。

SODは、体内で悪さをし様々な病気を引き起こす活性酸素と戦い、細胞の老化をくい止めることができる強力ですくれた成分です。

SODは自然の植物、穀物に含ままれています。

SOD様作用食品を利用しよう

SODも、コエンザイムQ10と同様に食事だけで補給するのは大変なまことです。SOD様作用食品を利用して体中の「サビ」(活性酸素)を取り除くことで老化を防ぎ、血液や細胞を若返らせるのに役立てましよう。

SOD様作用食品は、自然界の栄養の宝庫といわれる胚芽、大豆、ぬか、ハト麦、ゴマなどが主成分です。これらにはSOD酵素の他、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄...と老化防止により栄養素が豊富に含ままれています。

コエンザイムQ10とSOD様作用食品

「コエンザイムQ10」と「SOD」、体内での主な働きは違いますがどちらも細胞を元気にさせる役割がありまします。先に述べたように、食事のみでの十分な摂取は難しい不足しがちな栄養素ですま、効率良く補給するようま心がけましよう。

【栄養士高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介まします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれてまいます。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医者の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食科学」(廣済堂(株))
- 「正しい「アトピー」の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」小冊子」(リーフレット全20巻)



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意ましています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載ましています。

ご要望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

までご連絡ください。