

頭痛（片頭痛）問診編：その2

前回でのポイント整理

Aさんは、ひどい頭痛の持ち主で、ある時「高タンパク、低炭水化物」の食事療法を試した。

卵、牛肉、チーズを良く食べた。

しかし、1週間くらいは調子が良かったけど、またすぐ痛みが出て、食事療法はやめてしまった。

その間、コーヒーを飲むと楽になる事がある事が分かった。

そして、1日のうちで午後の遅い時間帯に良く頭痛が発症し、イライラする事があった。

それに、子供の頃は「牛乳アレルギー」であった。



「検査の結果、チーズと牛乳にアレルギーがありました。それもかなり強烈です。あと、小麦、コーヒー、とうもろこし、オレンジも...」

「そっ、そんなに？...だから、高タンパクの食事に変えた時に具合が悪くなったのですか？チーズも食べまくってました。あと、パン...でも、コーヒーは分からないですね～コーヒーで頭痛が治る事があったのですよ！」

「低血糖の方には、良くある事です。それとアレルギーを取らないでいると、一種の禁断症状に似た症状が出る事があるのです。その時に、アレルギー...コーヒーとかですね...取ると症状が治まる場合があるのです。いわゆる中毒症状ですね。あなたの場合、頭痛が禁断症状になっていたようです。」

「と言う事は...アレルギーのある食べ物に中毒になるって事ですか？」

「臨床生態学の医師は、そう断言しています。ま～色々議論は分かれるのですが...」

「でも、確かにコーヒーを飲むと調子が良くなる事がありました。でも、今言われたアレルギーとなりうる食品を食べずにいると、禁断症状が出て頭痛に悩まされる...と言う事ですか？」

「出るかも分かりませんが、出ない事もあります。禁断症状の(その結果頭痛が発症)出やすい食品と、出にくい食品とがあります。出やすい食品は、砂糖(白砂糖)や、(白)小麦粉を使った食べ

物とか、コーヒーなどのカフェイン入りの飲物です」

「どっちにしろ、私はそれらの食品を止めなくてはいけないという事ですね。禁断症状と闘いながら...」

「そう言う事になりますね」

「そんな事、会社を数日間休まないと無理ですよ。禁断症状を乗り切れません」

「誰にでも、禁断症状が出る訳ではありません。もし仮に禁断症状が出たら、ビタミンCを 5000mg (5g)ほど摂取して下さい。それと、ビタミンB群...ビタミンCは症状が改善されなければ、もう少し多く摂取しても構いません」

「それは、ず～とですか？」

「いいえ、禁断症状が出なくなれば、容量を減らして下さい」

そして、Aさんは、アレルギー反応を起こしそうな食品を除いた食事に変えた。
たった、1週間その食事内容に変えただけで、片頭痛を含め、頭痛が完全になくなった。
頭痛が、ぶり返すのは唯一アレルギーを起こす食品を食べた時に限った。

==== 実話です ====

解説

片頭痛の引き金としての食物の影響に関する研究は、実は古くから行われていました。

1920年頃から、それらの研究は行われ数多くの「文献」があります。

問題の食品(アレルギーとなる食品)を除去するだけで、実に3分の1の頭痛患者が、その悩みから解放されます。

研究文献の中に...

88人の激しく、かつしばしば起こる片頭痛患者に、除去食を与えた所、93%に目立った効果があったと、報告されています。

ある種の食物には、その中に含まれる特定の成分ゆえに、他の食物よりも片頭痛を起こしやすい物があります。

それは、チラミン、フェニールエチルアミンと言われる成分。

チラミンは、熟成されたチーズ、(Aさんは良くこれを食べていました)、鶏のレバー、発酵させたソ

ソーセージ、サワークリーム、赤ワインなどに、フェニールエチルアミンは、チーズ、チョコレートに多く含まれています。

あと、亜硝酸塩・・・

これは、ワインの酸化防止剤として良く使われています。

ワインを飲むと、「二日酔い」で頭痛が起こるのは、この亜硝酸塩のせいなのです。

つまり、亜硝酸塩に敏感な人(アレルギー反応のある人)は、片頭痛を起こす訳です。

あと、亜硝酸塩は、ホットドック、サラミ、ソーセージ、ポローニャなどに含まれています。

食品の、裏面の成分表示欄に「亜硝酸塩(酸化防止剤)」と書かれている食品を控えると、片頭痛が起こらなくなります。



あと、Aさんの場合、「子供の頃、牛乳アレルギー」がありました。(大人になってからは症状は出ていませんが)

牛乳アレルギーのある方は、「乳糖」を分解して、小腸から吸収する為の「酵素」が不足しています。この「酵素」が不足している方は「片頭痛」が起こります。(症状は子供の頃と違っても、片頭痛と言う症状に変わって発症する)

「乳糖」は、牛乳の他に、「バターミルク」「チーズ」「クリーム」「アイスクリーム」「ヨーグルト」などに多く含まれています。

以上で、「問診編」を終わります。

今回は、どのような「栄養素」を摂取すれば、片頭痛が改善されるかを記事にします。