

## はじめに

私達は、仕事が忙しかったり、ストレスが重なりますと日常的に「体調不良」を感じます。このような「体調不良」は、具体的には、疲れやすい、胃腸の調子がよくない、身体が冷える、身体がだるい、疲れがとれない、よくめまいを起こす、肩こりがひどい、食欲がない、よく眠れない、**頭が重い・頭が痛い**、足がつる、耳鳴りがする、夢をよくみる、喉のつかえ、むくみやすい、風邪をひきやすい、顔色が悪い、気分が落ち込む・すぐれない、活力がでない、元気がでない、何となく調子が悪い、寝起きが悪い、等々の訴えです。

### こんな症状はありませんか？



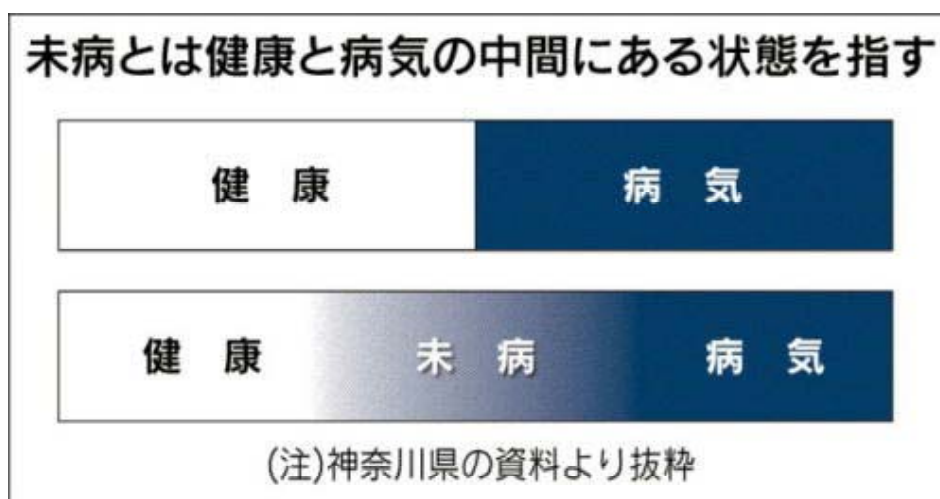
### このような状態を**未病**といいます

このような体調不良の訴えは、東洋医学では、本来、”未病”ともいうべき範疇にあるものです。

このような”未病”とされる病態は、本来、生活習慣の問題点から引き起こされ、ここから病気へと進展するものと東洋医学では考えられています。

”未病”の段階にある、このような体調不良の訴えとは「健康的な生活」を

送ることを阻害する”生活習慣”に根本的な原因があります。



このため「体調不良」を改善させるためには「健康的な生活」を送ることを阻害する”生活習慣”を改善することが重要になってきます。

「健康的な生活を送る」ためには、”ミトコンドリア”が重要な”鍵”となり、生命の根源ともなるべき役割を果たしています。

すなわち、ミトコンドリアは、私達の体を構成する細胞の中にあり、食事から摂取した栄養素から生きる為に必要なエネルギーを作り出しています。エネルギーを常時たくさん使う細胞であるほど、ミトコンドリアの数が多く存在し、ミトコンドリアは、私たちの”活力源”ともいえるものです。

私達が日中活動している際に、”常時”活動している神経系が「セロトニン神経系」です。このようにエネルギーを常時たくさん使う「セロトニン神経系」は、ミトコンドリアの働きが悪くなりますと、同時に「セロトニン神経系」の働きまで悪くなってきます。

「健康的な生活」とは、生まれつき体に備わっている「生体リズム」に沿った生活ということを意味しています。

この生体のリズムは「ホメオスターシス」によって維持され、「体内時計」により刻まれ、「体内時計」は「ミトコンドリア」・「セロトニン神経系」により制御されています。

この「ホメオスターシス」は、自律神経、内分泌系、免疫系の3つの働きに

よって、生体の恒常性機能が保たれています。

このホメオスターシスの三角に”歪み”を起こしますと、冒頭で述べたような頭痛を撃とする諸々の「体調不良」の症状が出現してくることになります。

この「ホメオスターシス」が”健全”に機能することで、「自然治癒力」が保たれています。このことで「健康的な生活」が送れることになります。

酸素は地球上のほとんどの動物にとっては、なくては生きていけない大切なものです。

しかしその酸素が呼吸によって体内に取り入れられると、その一部が「活性酸素」といわれる不安定な状態になり、近くの物質と結びつこうとします。物質が酸素と結びつくことを”酸化”といいますが、鉄がさびたり、空気に触れたりんごの切り口が茶色になったり、あるいは雨ざらしのゴムホースがぼろぼろになったりするように、活性酸素が体の中でさまざまな「錆び」の状態を作るのです。

活性酸素が過剰になると、物質が酸化によってぼろぼろに壊れてしまうのと同じ現象が、人体の中でも起こってきます。その結果、片頭痛、がん、動脈硬化、脳梗塞、心疾患、糖尿病、白内障などの生活習慣病を引き起こしてきます。

また、活性酸素はしみやしわなどの原因になり、老化の最大の原因であることも分かってきました。

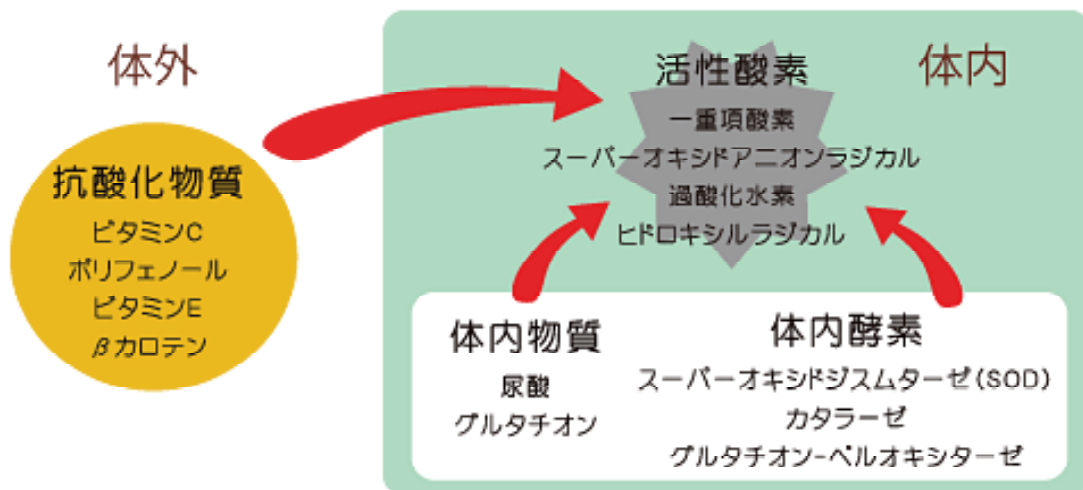
現在の研究では、活性酸素は全疾患の 90 %以上に何らかの形で関わっていると言われてしています。

この活性酸素はミトコンドリアと切っても切れない関係にあります。

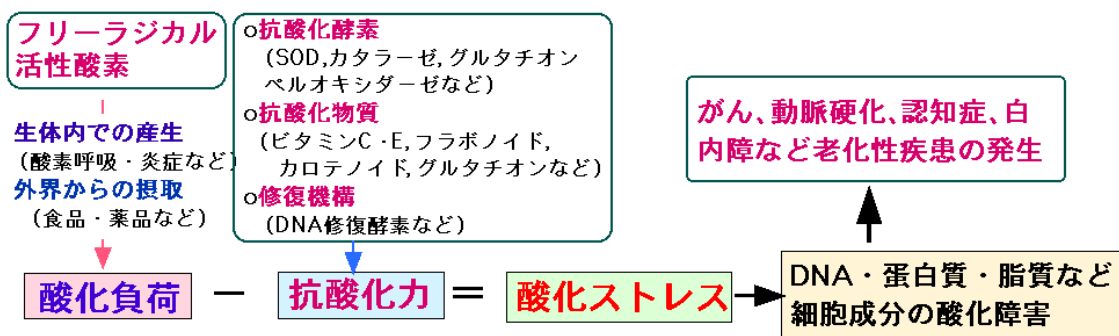
活性酸素とはミトコンドリアがエネルギーを作り出す際に生み出されるものだからです。

ミトコンドリアが酸素を取り込み、エネルギーを作る過程で活性酸素は必ず発生します。もちろん活性酸素が体の中で増える一方ですと、人間はたちまち死んでしまいます。

そのため、私たちの体は活性酸素を取り除く手段を持っています。



ただ、この手段では手に負えない量の活性酸素が発生したとき、活性酸素の発生が”抗酸化作用（抗酸化力）”より常に優位な状態が、いわゆる「酸化ストレス」になります。



「酸化ストレス・炎症体質」とは活性酸素の発生が除去しきれないほど発生してしまう状態のことで、これらが原因で細胞が傷つけられ、さまざまな病気(炎症)を引き起こしてしまう状態のことをいいます。

「酸化ストレス・炎症体質」は、ぼろぼろに錆びた金属にたとえられる、「錆び体質」といわれるものです。ほとんどの現代人が抱える、さまざまな慢性病や生活習慣病の根底にある慢性病の源となっているものです。

「酸化ストレス・炎症体質」は長い間の生活習慣などにより起こり、特効薬を飲んだからといって直ぐに治るようなものではありませんし、特効薬などは

ありません。

# 病気の90%は 活性酸素 が原因!!



先述のように、現在、人が罹るあらゆる病気の90%は活性酸素が関与していると言われ、さらに、感染症以外の、ほとんどの現代病である生活習慣病（片頭痛、動脈硬化、ガン、認知症を含めて）は、「後天性ミトコンドリア病」と考えられています。

ミトコンドリアがエネルギーを産生する際に必然的に生み出されるのが活性酸素です。

「後天性ミトコンドリア病」とは、馴染みのない病名ですが、これは”ミトコンドリアの機能が低下する病気”です。

今までは、先天性の病気”遺伝的疾患”として考えられていましたが、現在は後天的な発症や、薬による副作用で発症することが証明されています。

生活環境によって生み出された活性酸素および有害物質などの外部の生活環境要因に、食生活上の問題点、マグネシウム不足・必須脂肪酸（オメガ3とオメガ6）の摂取のアンバランス・鉄不足・抗酸化食品の摂取不足・過食に、睡眠不足や運動不足や不規則な生活などの生活習慣が加わって、ミトコンドリアの機能が低下してきます。

このようにミトコンドリアの機能を悪化させる要因が多くあり、これを取り除くようにしないと、最終的に「酸化ストレス・炎症体質」を形成してきます。

「酸化ストレス・炎症体質」とは、体の中から活性酸素がどんどん産生され、抗酸化作用が全く追いつかない状態で、いつも“腫れたり”、“痛みがでたり”、“熱がでたり”、“発赤がでたり”さらには、高血圧になったり、心臓や脳血管で血栓を起こしたり、コレステロール値が高くなったり、アレルギーになりやすかったり、風邪や癌などにかかりやすくなったり、いろんな病気に罹りやすい体質のことです。



参考までに、この「酸化ストレス炎症体質」に“内臓脂肪”の要因が加わると糖尿病に、生まれつき“ミトコンドリア活性が弱い”と片頭痛に、“脳内セロトニンが低下する”とうつ病やパニック障害に、“強い精神的ストレス”の状態が続くとアルツハイマー病に、癌の場合は食品や環境由来の発がん物質が・・・となります。

発がん物質を摂っても、「酸化ストレス炎症体質」でなければ発症することはありません。

アルツハイマー病も「酸化ストレス・炎症体質」でなければβアミロイドは蓄積していきません。

花粉症は「酸化ストレス・炎症体質」を改善するだけで、自動的に良くなっていきます。

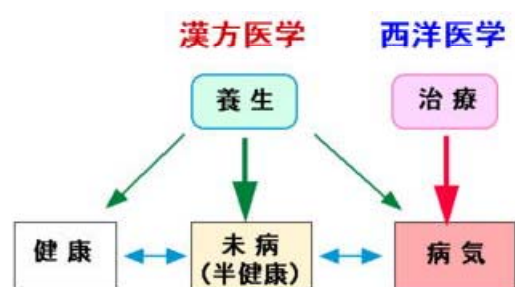
内臓脂肪が少々多くとも「酸化ストレス・炎症体質」でなければ糖尿病になることはありません。

このように、生活習慣病や慢性病といわれている病気の根底にあるのが「酸化ストレス・炎症体質」で、多くの場合「遺伝的体質」や「原因不明」という言葉で表現されているのが現状です。

このような観点から、「現代病」を理解していかななくてはなりません。

こうしたことから「おくすり」だけを服用していたからといって、現代病は治ることはないということです。

西洋医学を基本とする現代医学では、治療の基本は薬物療法が基本となっています。これは、医学界全体が、製薬業界に依存する体質に根本的な原因があります。このような風潮に原因があると認識しなくてはなりません。



こういったことから、私達は自分の身は自分で守っていくしかありません。

このようなことから、「健康を志向される方々への一般的な指針」が必要とされ、これが一般化されなくてはなりません。

**脳のなかに異常のない「慢性頭痛」とは、「体調不良」のなかの訴えの一つにすぎないものです。このような観点から考え・対処するのが原則です。**

生まれつき“ミトコンドリア活性が弱い”片頭痛では、このような「酸化ストレス・炎症体質」は、片頭痛発症の根底にある体質ということです。

「慢性頭痛」治療とは、慢性頭痛の治療だけではなく、「健康学」であり、

「生活習慣病全般の指針」でもあり、「アンチエイジング」に、さらに「認知症予防」にも繋がるものです。

このように考えれば、「臨床頭痛学」とは、人間の健康・美容・アンチエイジング（動脈硬化予防）・認知症予防を希求する学問であるということの意味しています。

本来、臨床医学とは、人間の健康をめざすのが目的です。このような観点から本書では、「臨床頭痛学」を述べていくことにします。

本書は、このような意味で、「健康を志向される方々への一般的な指針」ともなるものです。「慢性頭痛」だけに限られたものではありません。

結局、感染症以外の、現代病、生活習慣病・認知症・心療内科疾患（うつ病、パニック障害）・ガンを予防するための指針ともなるものです。

今後、このように「医学概論」そのものも改めるべきものです。

## 西洋医学と東洋医学の得意分野

