

参考文献

- 1) 未病とは、何か。 <http://www7a.biglobe.ne.jp/~islander/sub6.htm>
- 2) 国際頭痛分類第3版 β 版 日本頭痛学会・国際頭痛分類委員会 医学書院. 2014
- 3) ミトコンドリアとは? = “細胞のエネルギー生産工場”
<http://www.ala-plus.jp/relation/>
- 4) セロトニン神経系 <http://taku1902.jp/sub450.pdf>
- 5) セロトニン神経ってなんだろう
http://homepage1.nifty.com/flex/sara_2.html
- 6) 体内時計と生体リズム
<http://sumin-fumin.x0.com/cat0004/1000000026.html>
- 7) 植物概日時計とミトコンドリア機能の蜜月な関係を発見
— 体内時計の制御が、ストレス耐性植物や有用物質産生植物の生産への鍵 —
独立行政法人 理化学研究所 2009年4月7日 <http://www.riken.jp/pr/press/2009/20090407/>
- 8) 睡眠・覚醒機能と24時間リズムをセロトニンが束ねる
— 睡眠・覚醒のサーカディアンリズム形成機構を神経活動レベルで解明 —
独立行政法人理化学研究所 2012
<http://www.jst.go.jp/pr/announce/20121017/>
- 9) ホメオスタシスって何?
<http://sukoyaka-kenkou.com/hpgen/HPB/entries/21.html>
- 10) ミトコンドリアとは
<http://www.ikedah.oku.ed.jp/education/bulletin/00sougou/12-f-1/aboutmt.html>
- 11) セロトニン神経の役割：筋肉へ働きかける
<http://serotonin.omiki.com/sinkei3/>
- 12) 病気の原因の90%が活性酸素
<http://www.sod-japan.com/%E4%B8%B9%E7%BE%BD%E5%85%88%E7%94%9F%E3%81%A8%E6%97%A5%E6%9C%AC%E6%8A%97%E9%85%B8%E5%8C%96/%E7%97%85%E6%B0%97%E3%81%AE%E5%8E%9F%E5%9B%A0%E3%81%AE90%EF%BC%85%E3%81%8C%E6%B4%BB%E6%80%A7%E9%85%B8%E7%B4%A0%E3%81%A3%E3%81%A6%E6%9C%AC%E5>

%BD%93%EF%BC%9F/

13) ミトコンドリアを治す物が病気を制す！のです。

現代病のほとんどがミトコンドリア病です。

http://16296315.at.webry.info/201602/article_7.html

14) ミトコンドリア病とはどういう病気？ 難病情報センター

<http://www.nanbyou.or.jp/entry/194>

15) ミトコンドリアDNAについて

<http://www.pteron-world.com/topics/history/mitochondria.html>

16) ”ワールブルグ効果”

<http://medicalsift.com/%E3%80%8C%E3%83%AF%E3%83%BC%E3%83%AB%E3%83%96%E3%83%AB%E3%82%B0%E5%8A%B9%E6%9E%9C%E3%80%8D%E3%81%A8%E3%81%AF/>

17) 後藤日出夫: お医者さんにも読ませたい「片頭痛の治し方」。健康ジャーナル社 2013

18) Welch KMA, Ramadan NM Review article; Mitochondria, magnesium and migraine. J Neurol Sciences 134 (1995) 9-14

19) 下村登規夫、小谷和彦、村上文代: 片頭痛とミトコンドリア。神経研究の進歩、46(3) 391-396, 2002

20) 下村登規夫: 頭痛患者の生活指導の基本と応用—DASCH diet を中心に 頭痛診療のコツと落とし穴, 坂井文彦編 中山書店, 東京, p 164, 2003

21) 下村登規夫、村上文代、小谷和彦、猪川嗣朗: 片頭痛治療のトピックス。医薬ジャーナル 35(11):2876-2880, 1999

22) 下村登規夫、村上文代、小谷和彦ほか: 新しい治療概念「分子治療学 (Molecule-based therapy)」に基づいた片頭痛の治療。治療 81:1861 - 1865, 1999

23) 寺本純: こうして治す片頭痛 薬物乱用頭痛といわれたら。講談社

26) 国際頭痛分類 第2版 新訂増補日本語版 日本頭痛学会訳 医学書院

25) 「頭痛診療の新展開」日本医師会雑誌 平成27年 第144巻・第5号

26) 片頭痛に対する画期的治療法の開発に関する研究: 平成18年度-20年度総合研究報告書: 厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業、坂井文彦 2009

27) 濱田潤—片頭痛の病態生理—generator を中心に—臨床神経, 48: 857—860, 2008

28) 濱田潤一: 片頭痛の病態仮説。神経進歩; 46: 361—375 2002

- 29) 清水利彦, 柴田護, 鈴木則宏：片頭痛の病態研究および治療に関する最近の知見 臨床神経学51巻2号 (2011:2)
- 30) 鈴木則宏：片頭痛の病態 update 一中枢性疾患としての片頭痛。慶応医学 82(1):15~19.2005
- 31) 竹島多賀夫：頭痛診療の極意」。 (丸善出版)、2014
- 32) 片頭痛の新攻略法、日経メディカル 543, 2013.
- 33) 船瀬俊介：クスリは飲んではいけない！？。徳間書店。2010
- 34) DR.RATH HEALTH FOUNDATION の「製薬業界は一般大衆を欺いている」
<http://www4.dr-rath-foundation.org/japan/chemnitzprogramme/chemnitz08.html>
- 35) 井上正康：ミトコンドリアの正体に迫る。
武田薬品工業株式会社HP。タケダ健康サイト
http://takeda-kenko.jp/medical/alinamin_enagy/mitochondria/mitochondria2.html
- 36) 人間はミトコンドリアを使ってエネルギーを産み出している
<http://www.seibutsushi.net/blog/2014>
- 37) 60兆個の細胞が活動することで人は生命を維持。
http://www.coq10.jp/04senmonka/04_04_01.html
- 38) 電子伝達系には鉄が必須 <http://www7b.biglobe.ne.jp/~itonaika/rireki1.html>
- 39) エネルギー産生。コキューテン。jp。
http://www.coq10.jp/04senmonka/04_04_02.html
- 40) なぜコエンザイム Q10 が疲労回復に効果があるのか
<http://fatigue.hajime888.com/f022.html>
- 41) 中年太りの原因はLカルニチンだった コキューテン。jp。
http://www.coq10.jp/06carnitine/06_01.html
- 42) 活性酸素の正体
<http://seikatsu-kaizen.net/cause/kassei-sanso.html>
- 43) 活性酸素の大量発生は古いミトコンドリアのしわざ！
<http://trendy.nikkeibp.co.jp/article/column/20150113/1062133/?P=2>
- 44) 活性酸素とミトコンドリア .健康長寿
<http://www.mnc.toho-u.ac.jp/v-lab/aging/doc3/doc3-03-1.html>
- 45) 酸化ストレスとは. 健康長寿ネット

- <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka/sanka-sutoresu.html>
- 46) 腸内細菌の重要性. ホリステック栄養研究所
http://www5f.biglobe.ne.jp/~hni/menu_1/menu_1-theory2.htm
 - 47) 正しい姿勢でミトコンドリアを増やす
<http://hokonet-yasetai.seesaa.net/article/313401364.html>
 - 48) 食事から考える生理痛対策
<http://plaza.rakuten.co.jp/denkiyakan/diary/200603230000/>
 - 49) 「kaolune の Sweet Days」 <http://ameblo.jp/kaolune/themeentrylist-10024006090.html>
 - 50) 頭痛や肩こりは便秘による腸内環境の悪化が原因
<http://www.intestinal-support.com/symptom/headache.html>
 - 51) 便秘 頭痛 肩こり
<http://sukkiri-surutto.com/category23/entry134.html>
 - 52) 松岡勝彦：図解「その場でできる体のユガミの簡単チェックと矯正法」
 - 53) 酒井慎太郎：肩こり・首痛は99%完治する 幻冬舎 2010
 - 54) 有田秀穂：『ストレスに強い脳、弱い脳』。青春新書
 - 55) 有田秀穂：『セロトニン欠乏脳』 NHK 出版。
 - 56) 薬物乱用頭痛 <http://www.jhsnet.org/information/guideline/8.htm>
 - 57) 松井孝嘉：首をチェックして原因不明の頭痛、不調を治す 講談社
 - 58) 酸化ストレス
<http://cancer-treatment-with-diet-cure.doorblog.jp/archives/43267334.html>
 - 59) 田草川良彦：片頭痛治療の考え方・進め方。文芸社、2014
 - 60) Lipton RB et al. Sumatriptan for the Range of Headaches in Migraine Sufferers: Results of the Spectrum Study. Headache 2000;40(10):783-791
 - 61) Spierings ELH: Migraine, Big and Small. Headache 2001;41:918-9
 - 62) 片頭痛と緊張型頭痛は同じ疾患か
Headache Clinical & Science Vol.5 No.1 2014/5 (メデイカルレビュー社)
 - 63) 樋口真秀：三叉神経の感覚伝導路および第2頸神経との収束。兵庫県医師会雑誌：53(2) 2, 2010
 - 64) 松井孝嘉：頭半棘筋の異常が Tension Type Headache を起こす。日本頭痛学会誌 37(2) 222、2010

- 65) Mirko, Diksic : 米国立科学アカデミー紀要 94 : 5308-5313, Medical Tribune , 1997.
- 66) 女性に多い、エストロゲン性の片頭痛
<http://www.jinnouchi-jns.jp/blog/2016/06/post-27-1303050.html>
- 67) 五十嵐久佳 : 頭痛の診かた 月経に伴う片頭痛. 診断と治療 90 : 877-882, 2002.
- 68) 片頭痛と女性ホルモン
<http://migraines.seesaa.net/index-2.html>
- 69) 三宅産婦人科内科医院HP 「女性ホルモンと感情」
<http://www.miyake-clinic.gr.jp/sisyunki/sisyunki81.htm>
- 70) 女性ホルモンが関係する精神の病気について
<http://www.kitabayashi.or.jp/hormone.html>
- 71) 清水俊彦: 「脳過敏症候群」 日本臨床 70 (1)145-150,2012
- 72) 松井孝嘉 : 首こりは万病のもと. 幻冬舎 2011
- 73) 片頭痛の共存症 <http://www.medicine-effects.info/comordity.html>
- 74) アロディニア (異痛症)
<http://www.eisai.jp/medical/products/maxalt/guidance/patient01.html>
- 75) 片頭痛が、天気に左右されるのはなぜ???
<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12050977096.html>
- 76) 富永喜代 : 片頭痛持ちが歴史を動かす!? 卑弥呼・信長と片頭痛
<http://allabout.co.jp/gm/gc/411601/>
- 77) ストレートネック やくしゅいんどットコム <http://yakusyuin.com/syoujou/straight.html>
- 78) 子どもの頭痛 <http://zutsu-kaishou.com/column/child.php>
- 79) 群発頭痛 <http://arbor.life.coocan.jp/10gunpatuzutu.html>
- 80) 寝過ぎは早死の原因となるか
www.hozugawa.net/eukaryota/longsleep.html
- 81) 治療薬でも治まらなかった、長年の頭痛が消える?! 驚くべき『マグネシウム』の有効性 <https://karadanote.jp/22314>
- 82) 小橋雄太 : イミグラン錠副作用なしで片頭痛を治しちゃえ
<http://ameblo.jp/henzutsunaosu/>
- 83) 閃輝暗点って何???
<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12051347617.html>

- 84) 竹島多賀夫：緊張型頭痛と片頭痛の関係 – 合併 vs 一元論 頭痛診療のコツと落とし穴，坂井文彦編 中山書店，東京， p 45、2003
- 85) 竹島多賀夫，中島健二．血管性頭痛と緊張型頭痛の一元論．臨床医 22： 2624-2627,1996
- 86) Cady R. et al : Primary headaches : a convergence hypothesis . Headache 42 : 204-216, 2002.
- 87) 緊張型頭痛と片頭痛は連続したもの??? 「頭医者をつぶやき」
<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12053914546.html>
- 88) 身の回りは活性酸素を生み出す要因だらけ
<http://www.coara.or.jp/~wadasho/sanso2.htm>
- 89) 抗酸化成分・食品の種類と効果的な摂取方法 | スキンケア ...
<http://www.skincare-univ.com/article/003787/>
- 90) 規則正しい生活は何がそんなにいいの? <https://upin.jp/7923>
- 91) 寝過ぎは早死にの原因となるか
<http://www.hozugawa.net/eukaryota/longsleep.html>
- 92) Sunny & Southbound (S&S) : 女の子のクスリ．健康ジャーナル社.2014
- 93) マグネシウムはどのくらい摂ればいいの?
<http://www.orthomolecular.jp/nutrition/magnesium/>
- 94) マグネシウム不足の原因は何でしょうか?
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2011/001804.php>
<http://mag21.jugem.jp/?eid=7>
<http://chirotic.exblog.jp/i37>
- 95) 生理痛シリーズ．kaolune の Sweet Days
<http://ameblo.jp/kaolune/entry-10582677361.html>
- 96) 古川哲雄：天才の病態生理 片頭痛・てんかん・天才 医学評論社 東京 2008
- 97) 鉄分不足の貧血が偏頭痛を引き起こす! ?
<http://www.片頭痛.jp/hen1/zutuu6.html>
<http://aromademusic.com/irondeficiency/iron-deficiency-symptoms-women/>
<https://medicil.jp/17658>
- 98) バルプロ酸の薬理作用と脳内代謝機能に及ぼす影響に関する研究
<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12173206724.html>
- 99) お腹をすかせて若くなる「週末断食」のすすめ

<http://matome.naver.jp/odai/2139347210446339801/2139409685050041503>

100) ミトコンドリアを増やすならカロリー制限する

<http://nice-senior.com/tips/12349/>

101) 活性酸素の大量発生は古いミトコンドリアのしわざ！

<http://gooday.nikkei.co.jp/atcl/report/14/091100003/070600025/?P=2>

102) カロリー制限と週3回の運動で若さをキープ！

<http://trendy.nikkeibp.co.jp/article/column/20150113/1062133/?P=3>

103) ミトコンドリアを効果的に増やすには

<http://www.allhuman.org/health/mitochondria-1.html>

104) ミトコンドリアを活性化する9つの習慣 | 「頭医者」の ... - アメーバブログ

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-11944489334.html>

105) 油脂（アブラ）と病気の関係

<http://kyusyu.me/k-p/k-1-7.html>

106) 環境ホルモン http://www.gwarming.com/link/k_hormone.html

107) エストロゲン・ドミナンス

<http://www.drmakise.com/supplementbible/8.cfm>

108) 「アレルギー・炎症誘発体質の真実」(あなたの知らない化学物質汚染食品の恐怖) 後藤日出夫 理工図書」2011.

109) 美人になる方法 美腸への道 <http://matome.naver.jp/odai/2136229361301135301>

110) 美肌を作る生活習慣 <http://allabout.co.jp/gm/gc/396617/>

111) スッキリした腸を保つために摂りたい3つの成分 【水】

<http://maketruecolors.com/inner-cleaning-care/>

112) デトックスとは <http://plaza.rakuten.co.jp/sakuchachara/diary/201308150000/>

113) 水で老廃物をデトックスする体の仕組み！

<http://www.misson-spirit.net/haishitu.html>

114) デトックス効果が高い食べ物 <http://homeyase.net/?p=2166>

115) 脂質の三つの役割 <http://web.bureau.tohoku.ac.jp/manabi/manabi50/mm50-3.html>

116) 局所ホルモン（プロスタグランジン）の働き

http://www5f.biglobe.ne.jp/~hni/menu_1/menu_1-theory1.htm#sub_1_theory1_3_6

- 117) 「酸化ストレス・炎症体質」と生理活性物質（エイコサノイド）の働き
<http://taku1902.jp/sub455.pdf>
- 118) セロトニンとは？
<http://www.serotonin-dojou.jp/article01.html>
- 119) 「セロトニンについて」
<http://www.kenkoweb.jp/serotonin.html>
- 120) セロトニンとは
<http://matome.naver.jp/odai/2139175249754782801>
- 121) “安らぎ” と “満腹感” の深い関係「セロトニン」
<https://www.karadakarute.jp/tanita/diet/horumon.jsp>
- 122) Burstein, R., Collins, B., Jakubowski, M. : Defeating migraine pain with triptans : a race against the development of cutaneous allodynia. Ann Neurol., 55, 19-26, 2004.
- 123) なぜセロトニンが不足するのか
<http://www.human-sb.com/serotonin/>
- 124) セロトニンとストレス
<http://www.human-sb.com/serotonin/stress.html>
- 125) 疲労はセロトニン神経の大敵
<http://mindfulness.jp/noukagaku/fl-gendaikagaku/seirigaku3-serotonin3.htm>
- 126) 乳酸は疲労物質？
<http://fatigue.hajime888.com/f015.html>
- 127) 乳酸が実は疲労にはあまり関係ない理由とは
<http://kintore-diet.info/kintore-basics-knowledge/lactic-acid.html>
- 128) 疲労感を伝える免疫物質
http://takeda-kenko.jp/medical/fatigue_lab/mecanism/immunesubstance.html
- 129) 疲れの原因物質 TGF- β
<http://www.selworld.com/mynote/NO30/NO30hirou050725.html>
- 130) 基礎代謝を上げたいのならば、自律神経の乱れに気をつけましょう！
<http://morotdice.asia/kisotaisyaziritushinkei/>
- 131) セロトニン不足の原因：運動不足タイプ
<http://serotonin.omiki.com/type2/>

- 132) 長島正：頭痛を治す 80 のワザ、保健同人社 2010
- 133) 陣内敬文：頭痛薬をやめて頭痛を治そう。現代書林、2012
- 134) トリプタンの使い方 新しい片頭痛治療薬のさじ加減 フジメデイカル出版
- 135) トリプタンはどのようにして片頭痛に効くのですか
<http://homepage2.nifty.com/uoh/1234/2shougakkou.htm>
- 136) 「片頭痛の治療：トリプタン治療」
<http://www.zutsuu-kyoukai.jp/頭痛講座-片頭痛編/>
- 137) 偏頭痛（片頭痛）の治し方と治療法。偏頭痛はどのように治すのか
<http://seseragi-mentalclinic.com/migrainetreat/>
- 138) 慢性頭痛の神経学的側面 <http://taku1902.jp/sub495.pdf>
- 139) 偏頭痛薬の飲みすぎで新たな頭痛に襲われた症例
<http://nice-senior.com/doc/7486/>
- 140) 子供の慢性頭痛 <http://taku1902.jp/sub366.pdf>
- 141) 女性の慢性頭痛 <http://taku1902.jp/sub365.pdf>
- 142) 慢性頭痛診療ガイドライン 2013 日本頭痛学会 医学書院
- 143) 頭痛を増強させる元凶・・・頭痛薬
http://search.yahoo.co.jp/search;_ylt=A7dPR3Jrqq9XLWUAUGAEJf17?p=%E4%B8%AD%E5%AD%A6%E7%94%9F%E3%81%AE%E9%A0%83%E3%81%8B%E3%82%89%E9%A0%AD%E7%97%9B%E3%81%AB%E6%82%A9%E3%81%BE%E3%81%95%E3%82%8C%E3%81%A6%E3%81%84%E3%81%BE%E3%81%97%E3%81%9F%E3%80%82%E3%81%9D%E3%81%AE%E9%A0%83%E3%81%AF%E6%9C%88%E3%81%AB%EF%BC%93%EF%BC%8C%EF%BC%94%E5%9B%9E%E3%80%81%E5%B8%82%E8%B2%A9%E3%81%AE%E9%8E%AE%E7%97%9B%E8%96%AC%E3%82%92%E9%A3%B2%E3%82%80%E7%A8%8B%E5%BA%A6%E3%81%A0%E3%81%A3%E3%81%9F%E3%81%AE%E3%81%A7%E3%81%99%E3%81%8C%E3%80%81&search.x=1&fr=top_ga1_sa&tid=top_ga1_sa&ei=UTF-8&aq=&oq=&afs=
- 144) これからの頭痛医療のあり方 その 14 「頭医者をつぶやき」
<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12024831946.html>
- 145) ボトックス治療 <http://homepage3.nifty.com/shinkei-naika/botulinumtoxin.html>
- 146) 間中信也：片頭痛の慢性化～底なし沼の片頭痛～、脳神経外科速報、22(3) 342-345,2012
- 147) 伊藤内科医院ホームページ <http://www7b.biglobe.ne.jp/~itonaika/rireki1.html>

- 148) ミトコンドリア <http://taku1902.jp/sub449.pdf>
- 149) セロトニン神経系 <http://taku1902.jp/sub450.pdf>
- 150) 体の歪み（ストレートネック） <http://taku1902.jp/sub441.pdf>
- 151) 生理活性物質 <http://taku1902.jp/sub453.pdf>
- 152) 腸内環境 <http://taku1902.jp/sub452.pdf>
- 153) ホメオスターシス <http://taku1902.jp/sub451.pdf>
- 154) 酸化ストレス・炎症体質 <http://taku1902.jp/sub455.pdf>
- 155) ADITUS Japan <http://taku1902.jp/sub479.pdf>
- 156) BCAA 基礎知識 <http://www.otsuka.co.jp/a-v/bcaa/important/>
- 157) こうして医者には嘘をつく / 原タイトル: Confessions of a Medical Heretic . ロバート・メンデルソン/著 弓場隆/訳. 三五館. 2016
- 158) 医学界と製薬業界 <http://taku1902.jp/sub483.pdf>
- 159) 頭痛持ちの頭痛は病気? <http://www.mdsakai.jp/20100725-2.html>
- 160) エキスパート対談 国際頭痛分類（ICHD）改定の経緯
<http://www.eisai.jp/medical/products/maxalt/zadankai/zadankai02.html>
- 161) 本間真二郎：「病気にならない暮らし事典」自然派医師が実践する76の工夫（セブン&アイ出版）2016.