

## 基礎講座 25. 片頭痛と脳梗塞

専門家によれば、トリプタン製剤は、不必要に脳の血管が炎症で損傷することも防いでくれるため、結果として、将来、脳梗塞に陥ることを防いでくれることも明らかになっています。このように申されるため、トリプタン製剤が効かないトリプタン・ノンレスポnderの方々が、招来、脳梗塞がおきることを心配され、効きもしないトリプタン製剤を片頭痛発作時に毎回服用される方も出現してきています。

このようにしてまで、専門家の方々はトリプタン製剤の売り上げに加担されます。

このように、トリプタン製剤を片頭痛発作時に服用しておれば、脳梗塞は予防できるのでしょうか。この点を明確にしておく必要があります。

### 動脈硬化は血管内皮から

脳梗塞は、脳血管の狭窄から閉塞へと進展することによって起きてきます。

それでは、血管の狭窄や閉塞はなぜ起きるのでしょうか？

その多くは血管の動脈硬化を基にして発症します。動脈硬化は多くの因子が長年にわたり積み重なった結果として起きてきます。危険因子のうち、加齢、心臓病・脳卒中の家族歴、男性、閉経（女性の場合）は残念ながら自分では避けられない危険因子です。

一方、喫煙、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症は、生活習慣の改善と適切な薬物療法で解決ないし是正が可能な危険因子です。年齢を重ねるにつれ動脈硬化は進行します。加えて危険因子が放置されていると実際の年齢よりも早く動脈硬化が進行することになります。

少し専門的な話になりますが、血管の内側は血管内皮細胞という薄い1層の膜のような細胞で覆われています。この内皮細胞には2つの働きがあります。

1つは「血液と血管壁が接触して血液が固まる」ことを防ぐバリアーとしての働き（抗血栓作用）です。もう一つは血管を拡張させる物質を産生して血液の流れを調節する働き（血流調節作用）です。動脈硬化はまずこの血管内皮細胞が傷害されることから始まります。傷ついた血管の内側には、傷を修復しようとしていろいろな細胞が集まります。場合によっては血の固まり（血栓）もできるでしょう。すり傷を思い出してみてください。案外よく似た現象が血管の中に起きているのかも知れません。血管壁に付着した悪玉コレステロールはマクロファージという細胞に食べられますが、泡沫細胞として血管壁に残り、動脈硬化の基ができていきます。

ここで必須脂肪酸のオメガ3とオメガ6の摂取バランスが重要になってきます。

生体膜は、リン脂質やコレステロールといった脂肪酸やタンパク質などでつくられていますが、この脂肪酸は活性酸素で酸化されやすい性質を持っています。

生体膜をつくっている脂肪酸が活性酸素などで酸化される、つまり過酸化脂質となり劣化します。

この過酸化脂質とは、血液中にある LDL（悪玉コレステロール）のことです。コレステロールは、リポ蛋白といわれる特別な膜に覆われていますが、この膜も生体膜と同じ性質をもっています。脂肪を過剰摂取するなどにより、血中で LDL の増加が続くと、LDL は活性酸素に出くわすチャンスも多くなり、SOD などの抗酸化酵素や膜にあるビタミン E などでは間に合わなくなり、酸化 LDL つまり過酸化脂質となるのです。

酸化 LDL（悪玉コレステロールの酸化物）が引き起こすマクロファージの食べカス（アテローム）が、泡沫細胞として血管壁に貼り付くコブとなり次第に血管を狭めていきます。アテローム性動脈硬化の始まりです。

このように、血管に過酸化脂質が貯まると、血行障害や動脈硬化を招きやす

くなります。

## ●内皮細胞の“バリア機能”と”活性化機能”

血管病変のメカニズムを知ると、血圧や血糖値、LDL コレステロール値が高い人は、「このままでは危ないかも・・・」と、不安な気分になってしまうかもしれません。

しかし、血管は、若返りが可能な器官です。疲れて老化しかけた血管も、セルフケアで強く蘇(よみが)えさせることができ、それによって怖い血管病変も防げるのです。

その生まれ変わりの鍵を握るのが”内皮細胞”です。血管壁の最も内部に位置する内皮細胞は、一層の細胞だけが並ぶ薄い層ですが、血管内腔との境にあるので、血管内を流れる血液に常に接しています。その為、血液と血管壁の仲介者の様な役割を持ち、血管を守り、強くするよう働いているのです。

内皮細胞の主な役割は、“バリア機能”と”活性化機能”の二つに分かれます。バリア機能は「防壁機能」とも呼べるもので、血液中に存在する成分が血管壁内に侵入するのを防いでいます。血液の循環を川の流に例えると、内皮細胞は川の水が溢れないように保ち、よどみない流れを促す堤防の様なものです。

一方、活性化機能は、内皮細胞自身が作る物質に関係しています。内皮細胞は防壁となって血管壁を守るだけでなく、血管を健康に保つ為の物質を自らが産み出し、活用しているのです。その主な物質が”NO（一酸化窒素）”です。人の体内で産み出される”NO”はとても良い働きをします。これは血管壁に良い刺激を与え、血管壁を広げる働きをします。

すると血圧が下がり、血管の負担が減ってきます。また、NO が血液中に放出されると血液が固まりにくくなり、脳梗塞や心筋梗塞の引き金になる血栓ができにくくなります。

その為、内皮細胞が生き生きしていると、血管自体も若さと強さを保てます。

逆に、内皮細胞が疲れていると、本来の役割を果たせなくなり、血管の老化が早まって、40代、50代でも血管病変に襲われます。

つまり、内皮細胞をどうケアするかが、血管ケアの最大のカギとなるのです。では、内皮細胞の働きによって血管はどう強くなり、血管病変を防げばよいのでしょうか？

### 強いバリア機能が回復すると、プラークを形成する

LDL コレステロール等の悪者が血管内壁に入り込みにくくなります。このような状態が整うと、動脈硬化の初期段階くらいまでであれば、プラークが”退縮”して小さくなり、元の生き生きと弾力に富む血管が蘇えてくるのです。

更に、動脈硬化がある程度進んでいる段階でも、内皮細胞が再び強いバリア機能を持ち始めると、血管内面の傷が“修復”されて、血管が強く蘇ってきます。すると、プラークが退縮しないとしても、その表面を内皮細胞の強いバリアが覆っている為、プラークが壊れにくくなり、脳卒中や心筋梗塞の危険がかなり軽減するのです。また、内皮細胞が若返ると、NOの放出量が増え、血管が拡張して血圧が下がり、血栓もできにくくなり、血管の健康度がますます高まるのです。太い動脈の内皮細胞のケアは、細い動脈の若返りにも有効です。細い動脈は、太い動脈から枝分かれして臓器の中になどを通っていますが、直径が0.5mm以下と細い為、血管内部にプラークができるのではなく、血管壁自体が厚く硬くなって老化が進行します。

太い動脈の内皮細胞をケアすると、その効果が細い動脈にも及び、老化がかなり進行している段階でなければ、血管壁が元の厚さに戻って柔軟になり、血管自体が若さを取り戻してくるのです。

このように、脳梗塞の発症はトリプタン製剤の服用の有無とはまったく無関係です。

脳梗塞を予防するためには、このような薬剤を服用することとは別のことをしなくてはなりません。

このように、専門家は極めていい加減なことを私達一般人に言い触らし、無知の人間を不安に陥れ、トリプタン製薬メーカーの売り上げに協力してきました。私達を馬鹿にするにも程があります。

この他、これとは別に、専門家は、トリプタン製剤を片頭痛発作時に服用しておれば、パニック障害やうつ状態まで改善できるとされます。

その根拠とされることは、基本的に、片頭痛発作時には、セロトニンと呼ばれる神経伝達物質が減少あるいは機能が低下しており、片頭痛発作の時に、脳内セロトニン様作用をもつトリプタンを投与することによって、機能低下状態に陥っているセロトニンをバックアップしています。パニック障害やうつ状態は脳内セロトニンの低下によって起きるものです。

しかし、片頭痛発作時に、トリプタン製剤を服用したからといって、このような雀の涙程度のセロトニンを補填したからといって、十分に補充できる訳ではありません。

この脳内セロトニンの低下した本家本元は、ミトコンドリアの機能が低下して起きるものです。こちらの本家に対処するだけで、脳内セロトニンの低下は補填できるはずはありません。

パニック障害やうつ状態を改善させるためには、ミトコンドリアの働きを悪くした要因を取り除き、ミトコンドリアの働きを改善させる工夫と、さらに「脳内セロトニンを増やす」努力が必要とされます。「脳内セロトニンを増やす」には最低でも3カ月を必要とします。これだけのことをしなくては改善されません。

これまで、専門家の申されるように、片頭痛発作時に、トリプタン製剤を服用したからといって、パニック障害やうつ状態が改善された方がおられるのでしょうか？

このように専門家は、極めていい加減なことを私達無知の人間に吹聴し、騙

してきたことを決して忘れてはありません。

さらに詳しくは、これまでの以下の記事をご覧ください。

**脳は悲鳴を上げている！！ その1**

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12184570076.html>

**脳は悲鳴を上げている！！ その2**

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12184866631.html>

**脳は悲鳴を上げている！！ その3**

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12184946173.html>

**脳は悲鳴を上げている！！ その4**

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12185174313.html>

**脳に悲鳴を上げさせないために・・・**

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12185215748.html>

**脳に悲鳴を上げさせないために・・・脳梗塞を防ぐには**

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12185625698.html>

**脳に悲鳴を上げさせないために・・・動脈硬化を防ぐ**

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12186259593.html>

**片頭痛と脳梗塞・・・血管内皮細胞との関連 ダウンロード版**

<http://taku1902.jp/sub448.pdf>