

第9章 慢性頭痛治療の進め方

まず、慢性頭痛がどのようにして起こってくるのかを理解し、そしてこれをどのように治療していくのが大切になってきます。

このことは、第1章で述べたことです。

1. 慢性頭痛の起点は日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛

まず、慢性頭痛の起点（スタート）となるのは”日常的に感じる極く軽度の頭痛”・緊張型頭痛です。

この原因には2つあり、一つは、「前屈みを強制される生活習慣」で、もう一つは「ホメオスターシス（自然治癒力）の歪み」にあります。

ですから、これを是正・改善させておく必要があります。

まず、私達は「前屈みの姿勢」を日常的にとる生活環境に置かれています。

まず、これを是正・改善させておく必要があります。

慢性頭痛の基本骨格となる「体の歪み（ストレートネック）」

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12289574446.html>

これを蔑ろにされますと、いずれ「体の歪み（ストレートネック）」を形成してきます。

このため、「体の歪み（ストレートネック）」を改善・是正しておく必要があります。

体の歪み（ストレートネック）の予防・改善

<http://taku1902.jp/sub409.pdf>

次に、「ホメオスターシス（自然治癒力）の歪み」を是正・改善することで
す。

”慢性頭痛治療”はまず「自然治癒力を高める」ことです

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12292552571.html>

これをされませんと、このなかでも述べていますように「酸化ストレス・炎症体質」を形成させてくることになります。

腸内環境を整えましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293343888.html>

日頃から、デトックスを心掛けましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293333401.html>

野菜・果物を十分に食べましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293120724.html>

脂質の摂り方が重要になります

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293077912.html>

マグネシウムの補充を・・・ストレスで枯渇します

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293063136.html>

早食い・ドカ喰いは慎みましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293130327.html>

このような要因はすべてミトコンドリアの機能を悪くし、「酸化ストレス・炎症体質」をつくる原因となってくるため注意が必要になってきます。

以上のことを、この段階から行っておく必要があります。そうされませんと片頭痛体質である「酸化ストレス・炎症体質」を作ってきます。

「酸化ストレス・炎症体質」その1

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12289764453.html>

「酸化ストレス・炎症体質」その2

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12289765984.html>

「酸化ストレス・炎症体質」を改善させるには・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293721102.html>

このような「日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛」に対して、このような発症要因を考えることなく市販の鎮痛薬をテレビのコマーシャルが勧めるように服用されれば、以下のようなことが起きてきます。

頭痛薬が頭痛の原因??

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293409311.html>

そして、ストレスそのものは慢性頭痛を悪化させる原因になります。

慢性頭痛へのストレスの影響

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12289517890.html>

このため、ストレス対策として、セロトニン生活が必須になってきます。

「脳内セロトニン」を増やす

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293675472.html>

さらに、こうした状況に以下のような「脳過敏」を来す要因が追加され、生まれつきミトコンドリアの活性低下という遺伝素因が存在すれば、片頭痛へと移行していくことになります。

「脳過敏」を如何にして防ぐか

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293973404.html>

以上のようにして、日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛から片頭痛の遺伝素因を基盤として、片頭痛へと移行してきます。

このような遺伝素因がなければ、慢性頭痛である緊張型頭痛が次第に増悪の一步を辿っていくことになります。

問題は、専門家は、こうした日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛をまったく無視され、以上述べてきたような生活習慣の問題点がまったく念頭にありません。

このようにして、緊張型頭痛から片頭痛へとたやすく移行させてくることになります。

専門家には、こうした日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛をまったく無視され、以上述べてきたような生活習慣の問題点がまったく念頭にないことから、片頭痛が原因不明の不思議で・神秘的な” 遺伝的疾患” としか考えることができないということです。

2. 片頭痛に移行してしまえば、まず、生活習慣の見直しが必要になります。

片頭痛治療を行う上での生活習慣の基本は「規則正しい生活を行って、食事をバランスよく摂り、睡眠を十分にとり、姿勢を正しくし、適度に運動し、リラックスすること」です。このような極めて単純なことです。このためには・

”規則正しい生活”を送るためには・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12292578157.html>

十分な睡眠をとりましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12292752502.html>

バランスのよい食事を摂りましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12292844585.html>

適度に運動しましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12292764534.html>

姿勢を正しくしましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12292776770.html>

リラックスしましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12292788506.html>

以上が、片頭痛改善のための生活習慣の基本です。

片頭痛治療を行う上での生活指導の基本は「規則正しい生活を行って、食事をバランスよく摂り、睡眠を十分にとり、姿勢を正しくし、適当に運動し、リラックスすること」です。このような極めて単純なことです。

規則正しい生活とは、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意味で、最も自然で健康的な生活と言えます。

食事をバランスよく摂ることは、ミトコンドリアがエネルギー産生を行うためと、脳内セロトニン産生を行うために必須の条件になります。

睡眠を十分にとることは、日中に傷ついたミトコンドリアの修復に不可欠であり、早寝・早起きはセロトニン神経の活性化に大切になります。

姿勢を正しくすることは、背筋を伸ばすことでミトコンドリアを活性化させます。

リラックスすることは、自律神経を調整するために必要で、ストレス耐性の体づくりにはセロトニン活性化が不可欠となってきます。

このように、これらの生活指導内容そのものは、ミトコンドリアの働きをよくさせ、脳内セロトニンを増やすための指導だったはずのものです。

しかし、現代社会では、このような単純なことすらできない生活環境にあります。

規則正しい生活が、毎日行える方は極めて少なく、極めて稀ではないでしょうか。

睡眠が十分にとれる人も極めて少ないのではないのでしょうか。

現代は交通機関が極めて発達し、車社会です。このため、歩くことが少な

く運動不足は日常的になっています。

現代社会は、極めてストレスが多いのが特徴です、リラックス可能な状況にはありません。

また、IT万能の世界です。パソコンの操作は日常業務に組み込まれ、仕事が終わればスマホとにらめっこをされる方々が増え、日常的に前屈みの姿勢を強制され、姿勢を悪くさせる生活環境に満ち溢れています。

また、私達が口にする食品の成分は以前とはまったく変化しています。食品添加物の問題、食品の精製・加工過程の問題もあります。

食品産業界と片頭痛

<https://ameblo.jp/yoyamono/entry-12296232999.html>

また、マグネシウムが不足しやすい生活環境に置かれています。

このように「食事をバランスよく摂る」ことが如何に難しくなっているかが想像されるはずです。

こうした「規則正しい生活を行って、食事をバランスよく摂り、睡眠を十分にとり、姿勢を正しくし、適当に運動し、リラックスすること」といった口で言えば極めて単純なことが簡単には行えないような時代です。

このような困難な時代であるが故に、これを如何にして行っていくのかが問われており、工夫が必要になっています。

そこで、慢性頭痛を根治させるための原則は、規則正しい生活を心がけることです。

このための大事なことは、睡眠、運動、食事の3つのことです。

すなわち、睡眠を十分にとり、適度に運動し、食事をバランスよく摂取することです。このなかの1つでも欠けますと、慢性頭痛は改善できないことになります。

ということは、片頭痛がなかなか改善できないと悩まれる場合は、最低限度、睡眠を十分にとり、適度に運動し、食事をバランスよく摂取できているのかを振り返ってみることです。

なかには、睡眠も十分とれており、適度に運動もしているはずなのに、いつまでも片頭痛がよくなる場合には、食事に問題があると考えなくてはなりません。

自分では、食事をバランスよく摂取できていると思われていても、バランスよく摂取できていないものと思われます。最初にも述べましたように、現代社会は、食事がバランスよく摂れない状況にあります。とくに、マグネシウムが不足しやすい生活環境にあります。

マグネシウム不足は、モロにミトコンドリアの機能に影響を及ぼします。

また、必須脂肪酸のオメガ3とオメガ6の摂取バランスがうまくいっていないことが関係しているのかもしれません。

あるいは、抗酸化食品である野菜・果物の摂取不足があるのかもしれません。

また、知らず知らずのうちに、有害物質を口にしているのかもしれません。こうした場合、日頃からデトックスを心がけているかどうかを反省しなくてはなりません。

このように、食事に関しては、点検項目が多く一番苦労させられる部分になります。

ということは、食事の問題点は、ミトコンドリアの機能に直接影響を及ぼすことが理解されるはずで

3. 実際、片頭痛はどのように治療を進めるか

以上のように、片頭痛発症には諸々の要因が関与しています。

片頭痛治療の原則は、まず「酸化ストレス・炎症体質」を改善させることです。

「酸化ストレス・炎症体質」を改善させるには・・・

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293721102.html>

さらに、以下の点を重点的に行っていくことが重要になってきます。

腸内環境を整えましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293343888.html>

日頃から、デトックスを心掛けましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293333401.html>

野菜・果物を十分に食べましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293120724.html>

脂質の摂り方が重要になります

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293077912.html>

マグネシウムの補充を・・・ストレスで枯渇します

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293063136.html>

早食い・ドカ喰いは慎みましょう

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293130327.html>

このようにして、ミトコンドリアの働きを悪くさせる要因をなくすことが必要になってきます。

その上で、ミトコンドリアの機能を改善させる必要があります。

ミトコンドリアを増やす

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293949648.html>

さらに、実際、片頭痛治療を進めていく場合は以下のように考えて、まず、最優先課題を見つけることが大切になってきます。

片頭痛治療をどのように進めるか？

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12292488703.html>

このなかで述べていますように、

1. **ミトコンドリアの問題**
2. **脳内セロトニンの問題**
3. **「体の歪み（ストレートネック）」の問題**

の3つのなかの何れかの要因が片頭痛発症の主要因になっているものと思われます。

これらは、本来なら3つとも連携して、すべて繋がっているはずのものです。しかし、片頭痛個々の患者さんを診てみますと、個々の患者さんの片頭痛の発症要因は、この3つのなかのどれかが主要因となっているように思っています。

多くの患者さんは、**ミトコンドリアの問題が主要因**になっているように思っています。

先述のように食事摂取の問題から引き起こされてくることが原因となったり、生まれつき母親から引き継がれたミトコンドリアの活性低下が原因かもしれません。

大半の女性の片頭痛はこのようなタイプと思われます。

このような代表的な例が、以下のような方々と思われます。

「生理痛」と「月経時片頭痛」の異同

<https://ameblo.jp/yoyamono/entry-11945913540.html>

”頭痛”はなぜ女性に多い？

<https://ameblo.jp/yoyamono/entry-12025990955.html>

次は、**脳内セロトニンの低下**が主要因になっている場合です。

とくに、男性の片頭痛の場合に考えなくてはなりません。

男性の場合、片頭痛発症のキッカケとなるものはストレスが重要な位置を占めています。

ストレスによって交感神経の緊張が持続すると、血管が収縮して低体温になり、高血糖になって、解糖系のエネルギーが主体となってきます。低体温、低酸素、高血糖の状態です。このようにして、ミトコンドリアが機能しなくなります。

また、ストレスはマグネシウムを枯渇させ、活性酸素が過剰に産生され、これも影響してきます。

<https://ameblo.jp/yoyamono/entry-12290495989.html> を参照。

ストレスは脳内セロトニンを枯渇させることとなります。男性ではこの関与が大きいのです。この両者によって、片頭痛を発症させることとなります。

この典型例は、私の片頭痛でした。その詳細をご覧ください。

実は、私も片頭痛持ちでした

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-11949839076.html>

同様なことは、山崎有為さんの「頭痛解体新書」で示されます。

そして、「**体の歪み（ストレートネック）が主要因**」の典型例は、小橋雄太さんの「イミグラン錠副作用なしで片頭痛を治しちゃえ」で示されます。

<https://ameblo.jp/henzutsunaosu/>

ブログ「イミグラン錠・副作用なしで偏頭痛を治しちゃえ」のブログの開設者の小橋雄太さんは、10年以上、閃輝暗点を伴う片頭痛に悩まされ、おまけに”トリプタン製剤”が全く効かない「トリプタン・ノンレスポンドー」でした。このため、頭痛発作時の前日と当日の発作時の状況を詳細に記録を繰り返していくことによって「体の歪み」に頭痛発作の引き金があることに気付いて、当初は整体師さんの指導を受け、この指導を毎日忠実に守り・実行することによって片頭痛を改善されたようです。

また、ムチウチを契機として発症してくるのは、このタイプと思われます。

日常生活に感じる極く軽度の頭痛を時々感じていた段階から、一足飛びに、

ムチウチや首の外傷（打撲程度のものを含めて）を契機に、それもこれらを受傷後、かなり経過して、このような外傷を受けたことすら忘れた時点で、片頭痛を発症したり、さらに片頭痛まで移行した段階でも、発作頻度もほとんど年に数回しかなかた方々が、このような外傷の後になって急激に、発作の頻度が増え、さらに発作そのものの程度が以前とは比べものにならない程、増強してくる場合が多くみられます。

このような例は、ムチウチの場合は、すでに常識的なことになっていますが、ムチウチでなく、偶然、頭をぶついたり、スキーをして転倒して、頭は打たなくても、首をひねったりするとか、野球でスライディングをした拍子に首をひねったりすることも含まれています。

本人は、こうしたことを殆ど問題にされないため、既往歴を聞く際に、具体的な例を挙げながら確認しませんが聞き出すことが困難な場合も多いようです。

そして、このような外傷を契機に片頭痛が出現したり、増悪する方々には、片頭痛の遺伝素因のある方は当然のこととしてありますが、このような片頭痛の遺伝素因が見られない場合が多いのも特徴のような印象を持っています。

このような方々は、男性に多いのですが（スポーツ外傷が、男性に多いのは当然のことですが）こうした片頭痛が出現したり、増悪する時期が30歳を超えているのも特徴のように思われます。

男性では、一般的な片頭痛の発症年齢は20歳前後とされていることからすれば、遅い時期に発症してきていると思わなくてはなりません。

こうした頸部外傷さらにムチウチ受傷後に片頭痛が出現したり、増悪する方々に共通していることは、全員に「体の歪み（ストレートネック）」を認めることです。

そして、閃輝暗点を前兆として伴っている方が多いようです。

このように、片頭痛の発症要因には、3つが主要因としてあるように思われます。

これを見分ける方法として、片頭痛発作時の予兆や前兆を確認することです。

片頭痛発作時には、前兆のかなり前に予兆と呼ばれる症状があります。

例えば、あくびが出るとか、異常にお腹がすくとか、イライラするとか、眠くなるなどの症状です。発作が鎮まった後も気分の変調があったりします。これらは、すべて脳内セロトニンの低下による症状です。

とくに、脳内セロトニンの低下が主要因になっている場合に出現してくることが多いようです。

そして、ミトコンドリアの問題が主要因となっている場合は、前兆として閃輝暗点を伴ったり、上記のような予兆がみられることもあります。

ところが、「体の歪み（ストレートネック）」が主要因になっている場合は、前兆として閃輝暗点が出現することはありますが、多くの場合、予兆はみられず、当初、肩が異様にこった感じがし、はじめは緊張型頭痛のような症状が次第の増強し、いつのまにか片頭痛へと進展することが多いように思われます。

そして、片頭痛発作が、天気に左右され、遙か彼方に発生した低気圧によって発作が誘発されたり、平生から、めまい、ふらつき、肩こりが酷かったり、腰痛を伴っている場合も多いようです。

また、片頭痛が増悪してくる際に、先述のムチウチや頭部外傷などを契機とした場合は、この「体の歪み（ストレートネック）」が主要因になっていることが多いようです。

さらに、脳内セロトニンの低下が主要因となる場合は、片頭痛が増悪するまでの数年間の間に過剰なストレスが加わって起きてくる場合は、これがヒントになります。

また、ミトコンドリアが主要因となる場合は、頭痛発作時に頻回に市販の鎮痛薬を繰り返して服用しているうちにいつの間にか片頭痛へと移行してくるパターンが多いようです。

このように、発作時の予兆・前兆の有無、さらに片頭痛が増悪してきたきっかけとなる生活習慣の問題点やムチウチ・頭部外傷などの有無が、こうした片頭痛発症の主要因を探る手がかりになってきます。

こういったことから、自分で冷静にこれまでの自分の頭痛発作がどのような経過を辿って現在に至ってきたのかを内省することが極めて重要になってきます。このようなことは、あなたでしか分からないことであり、医師はこのようなことは把握できません。

ということは、片頭痛発症の主要因を探ることができるのはあなたしかいないことになります。

さらに、先述のような予兆・前兆の有無を確認しながら総合的に判断していく必要があります。

その上で、まず、優先して行うべきことを決めていくことが重要になってきます。

これらの何れの要因が、あなたの片頭痛の主要因になっているのかを想定することも重要になってきます。

1. ミトコンドリアの問題の場合は、まず以下を行って下さい。

ミトコンドリアを増やす

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293949648.html>

片頭痛体質改善のための「3つの約束」

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293738074.html>

2. 脳内セロトニンの問題の場合は・・・

「脳内セロトニン」を増やす

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293675472.html>

3. 「体の歪み（ストレートネック）」の問題の場合は・・・

体の歪み（ストレートネック）の予防・改善

<http://taku1902.jp/sub409.pdf>

このように、まずターゲットを決めて、効率よく根治策を模索していくべきです。

さらに、女性の場合は以下の点を念頭におきましょう。

女性の片頭痛には鉄分の補充は必須です

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12293113670.html>

女性と慢性頭痛

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12294317858.html>

そして、子供の慢性頭痛には、以下のように対処しましょう。

子供の慢性頭痛

<http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12294219997.html>

以上のように、慢性頭痛の段階を踏まえて、対処していくのが原則です。

最も大切なことは、日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛の段階で適切に対処することによって、難治性の慢性頭痛に移行させないことです。

特に、ご家族に片頭痛の方がいらっしゃれば、「片頭痛予備軍」として、対処すべきと思われます。決して、血筋とか遺伝と諦めないことが重要です。

決して、市販の鎮痛薬でやり過ごすことは、絶対にしてはなりません。

片頭痛の段階に至ってしまえば、生活習慣の基本原則と照らし合わせることにより、現在の生活習慣のどこに問題点があるのかを冷静に見つめ直して、考えなくてはなりません。

そして、自分の片頭痛の主たる発症要因が何かを、これまでの自分の片頭痛の経過そのものを冷静沈着に内省することによって、判断していく必要があります。

このようなことが出来るのは、あなた自身しかいません。

現在の専門家はこのような考え方は一切されませんので、医師に頼っても無

駄でしかありません。

現在、専門家は、片頭痛発作急性期には各種のトリプタン製剤の適切なものを選択し、発作間歇期には各種の予防薬から選択して処方されます。

こうした薬剤だけを服用していても、片頭痛そのものは根治させることはできません。これら薬剤は、頭痛を緩和させ、頭痛の起きる頻度を少なくさせるだけの作用しかありません。すべて対症療法にすぎないことを忘れてはなりません。

片頭痛を根本的に治すためには、これまで述べてきたことを着実に行っていくしかありません。

すなわち、片頭痛が日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛から、どのような要因が加わることによって起きてくるのか逐一思い起こして、これら一つずつ改善・是正していく必要があります。

このような煩雑なことをする以前の問題として、私達が日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛の段階から適切に対処することによって、片頭痛へと移行させないことが賢明になってきます。

とくに、ご家族に片頭痛の方がおられる場合は、このような対処を行っていくのが原則です。