

引用文献および引用記事

- 1) 崎谷 博征：新・医療ビジネスの闇―“病気産生”による日本崩壊の実態。
学研パブリッシング 2013
- 2) ユースタス・マリンス：『医療殺戮現代医学の巨悪の全貌』（面影橋出版）
2015
- 3) 船瀬俊介：「医療大崩壊～もうクスリはのめない、医者にはいけない～」。
共栄書房 2016
- 4) 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/>
- 5) 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/>
- 6) Lipton RB et al. Sumatriptan for the Range of Headaches in Migraine Sufferers:
Results of the Spectrum Study. Headache 2000;40(10):783-791
- 7) Spierings ELH: Migraine, Big and Small. Headache 2001;41:918-9
- 8) Welch KMA, Ramadan NM Review article; Mitochondria, magnesium and
migraine. J Neurol Sciences 134 (1995) 9-14
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 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
- 12) 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
- 13) 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
 - 14) Mirko,Diksic : 米国立科学アカデミー紀要 94 : 5308-5313, Medical Tribune , 1997.
 - 15) Schoenen,J., Jacquy, J., Lenaerts, M. : Effectiveness of high-dose riboflavin in migraine prophylaxis : A randomized controlled trial. Neurology 50:466-470,1998
 - 16) 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
 - 17) 片頭痛の新攻略法、日経メディカル 543 , 2013.
 - 18) ロバート・メンデルソン/著 弓場隆/訳 : こうして医者は嘘をつく。三五館 2016
 - 19) 酒井慎太郎:肩こり・首痛は99%完治する。 幻冬舎 2010
 - 20) 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/>
 - 21) 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
 - 22) 松井孝嘉 : 首こりは万病のもと。 幻冬舎 2011
 - 23) 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
 - 24) 田草川良彦 : 片頭痛治療の考え方・進め方。 文芸社、2014
 - 25) 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
 - 26) 未病とは、何か。 <http://www7a.biglobe.ne.jp/~islander/sub6.htm>
 - 27) ミトコンドリアとは
<http://www.ikedah.oku.ed.jp/education/bulletin/00sougou/12-f-1/aboutmt.html>
 - 28) 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/>

- 29) 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>
- 30) 酸化ストレス
<http://cancer-treatment-with-diet-cure.doorblog.jp/archives/43267334.html>
- 31) 酸化ストレスとは. 健康長寿ネット
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka/sanka-sutoresu.html>
- 32) 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>
- 33) 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
- 34) 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>
- 35) 便秘 頭痛 肩こり
<http://sukkiri-surutto.com/category23/entry134.html>
- 36) 有田秀穂:『ストレスに強い脳、弱い脳』. 青春新書
- 37) 有田秀穂:『セロトニン欠乏脳』 NHK 出版。
- 38) 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>
- 39) ガンは後天性ミトコンドリア病 (乳酸アシドーシス) による慢性炎症 |
<http://aozora-osteophy.com/blog/528>
- 40) ミトコンドリアDNAについて
<http://www.pteron-world.com/topics/history/mitochondria.html>
- 41) 病気の原因の 90 %が活性酸素 | 日本抗酸化
<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/>

- 42) 頭痛大学 <http://homepage2.nifty.com/uoh/>
- 43) 林純一：ミトコンドリア・ミステリー 驚くべき細胞小器官の働き 講談社
- 44) 瀬名秀明、太田成男：ミトコンドリアのちから。 新潮文庫、2007
- 45) ミトコンドリアー最新のトピックス ミトコンドリアの特集 医学のあゆみ 199(4):2001.
- 46) 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>
- 47) 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
- 48) エネルギー産生。コキューテン。jp。
http://www.coq10.jp/04senmonka/04_04_02.html
- 49) 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
- 50) 年齢と解糖系とミトコンドリア系比率
https://blogs.yahoo.co.jp/blogchemistry/13517319.html?__ysp=77yS77yQ5q2z5L2N44G%2B44Gn44Gv44CB6Kej57OW57O744GM5YSq5L2N
- 51) 片頭痛：心臓の穴を閉じて頭痛を治す国内初の治療を開始
http://www.okayama-u.ac.jp/tp/release/release_id300.html
- 52) 電子伝達系には鉄が必須 <http://www7b.biglobe.ne.jp/~itonaika/rireki1.html>
- 53) 片頭痛とミトコンドリア その2 エネルギー制御はどのように・・・
<https://ameblo.jp/yoyamono/entry-12285306514.html>
- 54) 「やせホルモン」と呼ばれる「アディポネクチン」って何？
<http://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/152.html>
- 55) 糖化とは 糖分過剰摂取は動脈硬化、そして肌のたるみ、しわ、しみを ...
<http://www.natures-health.co.jp/blood/touka.html>
- 56) エネルギーの生産には休息が必要です
<http://vetmaririn.blog56.fc2.com/blog-entry-152.html>

- 57) 睡眠は脳の疲労を回復する栄養剤!!
<http://www.yoshinoshingu.jp/article/14718906.html>
- 58) 睡眠と身体の関係。睡眠中に分泌される3つのホルモン
<http://www.zyukusuiseikatu.com/2015/08/post-418.html>
- 59) 規則正しい生活は何がそんなにいいの? <https://upin.jp/7923>
- 60) 不眠と生活習慣病 | コラム: 肥満と不眠、体内時計の関係 | 体内時計.jp
http://www.tainaidokei.jp/disease/5_4.html
- 61) 寝過ぎは早死の原因となるか 前編
<http://www.hozugawa.net/eukaryota/longsleep.html>
- 62) 体内時計と生体リズム
<http://sumin-fumin.x0.com/cat0004/1000000026.html>
- 63) 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>
- 64) 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>
- 65) 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>
- 66) 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>
- 67) 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/>
- 68) 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>
- 69) Sunny & Southbound (S&S): 女の子のクスリ. 健康ジャーナル社.2014
- 70) 専門家インタビュー: Vol.3 【糖尿病とマグネシウムの関係性】
<https://jp.diabetes.sunstar.com/expert/interview03.html>
- 71) 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>

72) エストロゲン・ドミナンス

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

73) 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

74) マグネシウムはどのくらい摂ればいいのか？

<http://www.orthomolecular.jp/nutrition/magnesium/>

75) 最新の栄養学理論 1・・・肉・牛乳・脂肪・油 ホリスティック栄養研究所

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

76) 油脂（アブラ）と病気の関係

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

77) 脂質の3つの役割

<http://web.bureau.tohoku.ac.jp/manabi/manabi50/mm50-3.html>

78) 鉄分不足の貧血が偏頭痛を引き起こす！？

<http://aromademusic.com/irondeficiency/iron-deficiency-symptoms-women/>

<https://medicil.jp/17658>

79) コーヒーのカフェインにこんな効果が！でも摂取のし過ぎには注意！

<http://torendo-noto.com/archives/5188.html>

80) 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/>

81) 後藤日出夫：「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）理工図書 2011.

82) 大森隆史：「体内浄化デトックスライフのすすめ」、ごま書房 2005

83) 「デトックス 話題の毒出し健康法」編集：デトックス研究会、出版社：
双葉社

84) 中村裕恵、酒井美佐子：「デトックス・ダイエット」、幻冬社 2005

- 85) デトックスとは <http://plaza.rakuten.co.jp/sakuchachara/diary/201308150000/>
- 86) 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>
- 87) デトックス効果が高い食べ物 <http://homeyase.net/?p=2166>
- 88) ホメオスターシスって何？
<http://sukoyaka-kenkou.com/hpgen/HPB/entries/21.html>
- 89) ホメオスタシスって何？
<http://sukoyaka-kenkou.com/hpgen/HPB/entries/21.html>
- 90) 生理活性物質のはたらき
<http://www.tfk-corp.co.jp/hito4.htm>
- 91) 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
- 92) 藤田紘一郎：免疫力アップ、痩せる、若返る腸内フローラ健康法。マガジンハウス：2016
- 93) 腸内フローラ健康法 <http://腸内.com/>
- 94) 「自然治癒力」とは <http://beautyhealthy.web.fc2.com/sizentyuryoku.html>
- 95) 「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
- 96) 慢性頭痛診療のガイドライン 2013
- 97) 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
- 98) 小林弘幸：「聞くだけで自律神経が整うCDブック」（アスコム）を出版
- 99) ストレス解消と健康管理 <http://www.misson-spirit.net/kurashikku.html>
- 100) 腸は体内で最大の免疫器官。腸内細菌の善玉菌を増やし腸内環境を
<http://mega3.jp/enteric/>
- 101) 腸内細菌の重要性。ホリスティック栄養研究所
http://www5f.biglobe.ne.jp/~hni/menu_1/menu_1-theory2.htm
- 102) 腸内環境を整える方法は 4 つある

<http://h-pochi.com/cho/?p=2128>

103) セロトニン神経ってなんだろう

http://homepage1.nifty.com/flex/sara_2.html

104) セロトニン神経の役割：筋肉へ働きかける

<http://serotonin.omiki.com/sinkei3/>

105) セロトニンとは？

<http://serotonin.omiki.com/sinkei1/>

106) セロトニンとは

<http://matome.naver.jp/odai/2139175249754782801>

107) 「セロトニンについて」

<http://www.kenkoweb.jp/serotonin.html>

108) 脳内のセロトニン産生、冬季にやはり減少

<http://medical.nikkeibp.co.jp/inc/all/hotnews/archives/221512.html>

109) “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>

110) セロトニンのリサイクルとは？. 驚異のセロトニン

<http://www.geocities.jp/gadhood/serotonin.htm>

111) セロトニン神経が活性化するのに3カ月かかる

<http://mindfulness.jp/noukagaku/fl-gendaikagaku/jikojuyoutai-serotonin.htm>

112) なぜセロトニンが不足するのか

<http://www.human-sb.com/serotonin/>

113) セロトニンとストレス

<http://www.human-sb.com/serotonin/stress.html>

114) 疲労はセロトニン神経の大敵

<http://mindfulness.jp/noukagaku/fl-gendaikagaku/seirigaku3-serotonin3.htm>

115) 乳酸は疲労物質？

<http://fatigue.hajime888.com/f015.html>

116) 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>
- 117) 疲労感を伝える免疫物質
http://takeda-kenko.jp/medical/fatigue_lab/mechanism/immunesubstance.html
- 118) 疲れの原因物質 TGF- β
<http://www.selworld.com/mynote/NO30/NO30hirou050725.html>
- 119) 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/>
- 120) BCAA 基礎知識 <http://www.otsuka.co.jp/a-v/bcaa/important/>
- 121) 片頭痛と女性ホルモン
<http://migraines.seesaa.net/index-2.html>
- 122) 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>
- 123) 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>
- 124) セロトニン不足の原因：運動不足タイプ
<http://serotonin.omiki.com/type2/>
- 125) 有田秀穂：セロトニン生活のすすめ 青春文庫
- 126) 脊柱の【一次彎曲】と【二次彎曲】～個体発生から見た背骨のS字カーブ
<https://ameblo.jp/master-fuyong/entry-11769550776.html>
- 127) 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>
- 128) 子供の頭痛 <http://zutsu-kaishou.com/column/child.php>
- 129) 外反母趾のカサハラページ
<http://www.ashiuratengoku.co.jp/000site/footcareseitai/>
- 130) 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
- 131) 首こり予防 松井式555体操紹介 | 東京脳神経センター
<https://tokyo-neurological-center.com/555neck-exercise/>

- 132) 片頭痛が、天気に左右されるのはなぜ???
- <http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12050977096.html>
- 133) 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/>
- 134) 閃輝暗点って何???
- <http://ameblo.jp/yoyamono/entry-12051347617.html>
- 135) 閃輝暗点の本態は <http://www.pariet.jp/helpful/vol54/no560/sp16.html>
- 136) 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
- 137) 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
- 138) 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
- 139) Cady R. et al : Primary headaches : a convergence hypothesis . Headache 42 : 204-216, 2002.
- 140) 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)
- 141) 間中信也：片頭痛の診断は難しい？易しい？～機能性頭痛一元論～、脳神経外科速報、22(1)96-98,2012
- 142) アロディニア (異痛症)
- <http://www.eisai.jp/medical/products/maxalt/guidance/patient01.html>
- 143) 生理痛シリーズ. kaolune の Sweet Days
- <http://ameblo.jp/kaolune/entry-10582677361.html>
- 144) 食事から考える生理痛対策
- <http://plaza.rakuten.co.jp/denkiyakan/diary/200603230000/>
- 145) 「kaolune の Sweet Days」
- <http://ameblo.jp/kaolune/themeentrylist-10024006090.html>
- 146) 立岡良久：頭痛退治読本. 悠飛社
- 147) 薬物乱用頭痛 <http://www.jhsnet.org/information/guideline/8.htm>

148) ボトックス治療

<http://homepage3.nifty.com/shinkei-naika/botulinumtoxin.html>

149) 片頭痛と脳梗塞 血管内皮細胞との関連から

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

150) 片頭痛の共存症 <http://www.medicine-effects.info/comordity.html>

151) 片頭痛薬の飲み過ぎで新たな頭痛に襲われた症例

<http://nice-senior.com/doc/7486/>

152) 坂井文彦の頭痛の種明かし -頭痛のメカニズムを知って、自分で治す-

<http://www.mdsakai.jp/>

153) 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>

なお、本書の詳細は、成和脳神経内科医院のHPの「更新履歴」「片頭痛の正しい知識」に掲載しております。本書は、この一部分に過ぎません。

「片頭痛の正しい知識」は、本書の理論的な根拠となるものです。

興味ある方はご覧下さい。 <http://taku1902.jp/sub%2014.html>

この下の方にあります。

最後に、本書を作成するにあたって、後藤 日出夫先生、松井 孝嘉先生、寺本 純先生、竹島 多賀夫先生、立岡 良久先生、酒井慎太郎先生、藤田紘一郎先生、有田秀穂先生、井上正康先生、太田成男先生ら多くの先生方の論説をお借り致しました。これらの論説を編集した形で作成しました。

ここに深謝申し上げます。

本書「頭痛を考える」を補足する意味で、以下をご覧ください。

「片頭痛の正しい知識」 <http://taku1902.jp/sub549.pdf>

これは、本書の理論的な根拠となるものです。これはかなり長編になっていますので、以下に分けて掲載しています。

<http://taku1902.jp/sub%2014.html>

「これでよいのか 片頭痛医療 一開業医からの提言」

<http://taku1902.jp/sub512.pdf>

「体の歪み（ストレートネック）」 <http://taku1902.jp/sub441.pdf>

片頭痛と脳梗塞 血管内皮細胞との関連から

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

「慢性頭痛 治療の進め方」 <http://taku1902.jp/sub550.pdf>

慢性頭痛治療のガイドライン

前編・慢性頭痛の基礎 <http://taku1902.jp/sub543.pdf>

後編・片頭痛治療のてびき <http://taku1902.jp/sub544.pdf>

生活習慣改善のポイント <http://taku1902.jp/sub545.pdf>

女性の慢性頭痛

<http://taku1902.jp/sub365.pdf>

子供の慢性頭痛

<http://taku1902.jp/sub366.pdf>

以上を、今後の片頭痛治療にお役立て頂ければ幸いです。

なお、ブログ「頭医者をつぶやき」には、これらに収録できなかった記事が多数ありますので、こちらもご覧下さい。

平成29年12月9日

和歌山県田辺市芳養松原2丁目15番17号

成和脳神経内科医院

田草川 良彦