

頭痛でつらい

1



因？ ストレスや疲労
要は パソコン作業などが原因

頭痛には、いわゆる「頭痛もち」の頭痛で、特にほっきりした病気があるわけではないのに繰り返して起こる一次性頭痛と、何らかの病気が原因で起こる二次性頭痛があります。

一次性頭痛で最も多いのが緊張性頭痛で、頭部の血行が悪くなることで起こります。頭部や首筋が締めつけられるように痛むのが特徴。ストレスの多い人、長時間のパソコン作業をする人に多くみられます。

次に多いのが片頭痛で、収縮した脳の血管が炎症を起こし、腫れて拡張することが原因。脈拍に合わせて痛むのが特徴です。原因はストレスや疲労のほか、女性に多いことから女性ホルモンが関わっていると考えられています。二次性頭痛を起こす病気には脳腫瘍、くも膜下出血、脳出血、脳梗塞などの深刻な病気もあります。

改善 Point 緊張性頭痛は血行を促し
片頭痛は血管の拡張を抑えるサプリを

いつもと違う激しい頭痛や手足のしびれを伴うときは深刻な病気の可能性があるので、すぐに受診しましょう。

いわゆる「頭痛もち」の一次性頭痛の場合、タイプによって対処法が異なります。緊張性頭痛の場合は血行を促す対処法を。蒸しタオルなどで首や肩の筋肉を温めたり、ゆったりとした入浴や適度な運動がおすすめです。サプリメントでは末梢血管を拡張して血行を促すビタミンE、脳内の血流をよくするレシチンが有効。

片頭痛の場合はこめかみを冷やし、安静に。アルコールやチョコレートなど、血管を拡張させる食品は控えましょう。血管の拡張を抑えるマグネシウム、脳のエネルギー代謝に欠かせないビタミンB₂には予防効果があるといわれます。

(川嶋朗)

関連するサプリメント

ビタミンB₂、ビタミンE、マグネシウム、レシチンなど

もの忘れが多い

2

因？ 異常なたんぱく質が脳に蓄積する
要は ことでアルツハイマー型認知症に

記憶力や思考力が低下して日常生活に支障をきたすようになった状態を認知症といいます。年齢とともに人の名前が思い出せない、物の置き場所を忘れるなど、誰でも記憶力は低下しますが、これは加齢によるもの忘れ。一方、日時や場所がわからなくなったり、食事したこと自体忘れてしまうのは認知症によるもの忘れといえます。

認知症にはさまざまなタイプがありますが、最も多いのがアルツハイマー型認知症で、日本の認知症患者の約70%を占めています。「アミロイドβペプチド」や「タウたんぱく質」などの異常なたんぱく質が脳に蓄積し、神経細胞の働きが低下することが原因であると考えられています。

このほかの主な認知症に脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあり、2つのタイプを合併してい

るケースもあります。

改善 Point 原因物質を取り除き
血流を改善する成分を補給

認知症を根本的に治す決定的な治療薬はまだないため、予防や認知症の前段階（軽度認知症）での早期発見が重要。軽度であれば症状を改善することも十分可能です。糖尿病や高血圧、脂質異常症（高脂血症）の人が認知症になるリスクはそれぞれ約2倍といわれているので、これらの生活習慣病を改善することも予防につながります。

認知症の予防、改善が期待される食品成分として、クルクミンがあります。クルクミンは細胞レベルでアルツハイマー型の原因となるアミロイドβペプチドを取り除く作用があるという報告があります。また、認知症の原因となる動脈硬化や脳梗塞を予防するナットウエキナーゼ、脳の血流を改善するイチョウ葉エキスやレシチン、脳機能を高めるDHAなども有効です。(川嶋朗)

関連するサプリメント

DHA、クルクミン、イチョウ葉エキス、レシチンなど