まのにたらえましょや！〈26〉

“おなご先生（しぇんしぇ）”の独り言in診察室

“人生いろいろ、頭痛もいろいろ”の巻

風薫る5月、もゆる新緑、気持ちのい～い季節でごぜーますじー。そろそろ新しいクラスや職場に慣れなさったり、第2の人生を新たにスタートさせちょなはってルンルンのお方さまも多いかと思いますが、一方でいろいろな問題にぶつかって“頭がいてわー”というお方さまもおな～へんだーかー？

頭痛は二日酔いや寝不足や熱が出なさったときに生じるものや、いわゆる脳卒中が起こって生命にかかわる緊急性の頭痛なんかがあーますけんねー。その鑑別、区別がつくといーわねー。“危ない頭痛”は後日として今回は慢性頭痛のお話を。題して“人生いろいろ、頭痛もいろいろ”の巻。

慢性頭痛には3種類あーということを知っちょーなはーかいねー？

1番目は片頭痛と群発頭痛であーます。こーやつは若いお人さまによー起こーですがー。じっとしていると、ちょんぼしは楽ですが、ちょんぼでも動こうものなら耐え難いズキンズキンという痛み（拍動を伴うこともしばしばであーます）があり、眼の奥が痛んなりなさったり、目の前がチカチカしなさったり、吐き気でまーえらいこと、えらいこと。

血管と神経は並んで走っちょーことが多く、血管が広がーとそばの神経を圧迫して痛んなーます。こーは脳内のセロトニンっちゅう神経伝達物質が減少して、いすこに働かんやになーことが原因の一つといわれちょーます。また、セロトニンは脳の血管のそばにある三叉神経のコントロールにも関係しちょーといわれちょーます。そーが片頭痛に大いに関係しちょーげなという説もあーですがー。

治療薬としてはここ最近10年くらい前からは、血管を収縮させーやなお薬があーです。一昔前のカフェイン酸みたいな予防的に飲むお薬ではなく、痛いときにすぐ飲みなさーとたちどころによ～効きますじー。だけん動脈硬化があーやな年代のお方さまになーと、もーあんましこの病気にはなーませんわねー。

2番目は筋緊張型頭痛ですじー。こーは、ストレスや疲労から、神経や筋肉の緊張が高まって痛みを調和する脳神経の働きが鈍ってなーわねー。主に頭を締め付けられーやな痛みといわれちょーまして、例えばかの孫悟空が三蔵法師に金の輪っまが言っちょられーです。言うまでもなく筋緊張型頭痛は肩こり体操などして血流を良んしなさーといーですじー。

3番目の頭痛は、1番目と2番目の両方のいけんところを残念ながら併せ持っちょー頭痛だわねー。1番目と2番目では治療法も対処法も正反対きにくんなーますけん“めまい”にもつながっておぞいですじー。“フワフワ”と雲の上を歩いちょーやなとよー患者さかをはめられて、悪さをすーとグイグイとしめつけられーやな痛みっちゅうところですかいねー。

肩や首、後頭部の筋肉が収縮して血流が悪んなーと、血液が頭に行ですけんねー。よ～注意しなさって、ご自分がどっちにあてはまーかなー？ってよく考えなさって治療してごしなはいませよ～。

そこで問題。

Q1・片頭痛はちょんぼ遺伝も関係すーすこですが、母親に症状があーとそのお子さまに出ーのはどのくらいの確率かいねー？

①2割②4割③8割

意外に高く、女性ホルモンが関係しちょーげなで女性のお方さまに多いわねー。

Q2・片頭痛は食生活も関係しちょーともいわれちょーますが、次のうちどげなもんを食べなさーと起こりやすいかいねー？

①チョコレート②キャンディー③クッキー

まー覚えちょなはーだーかー？　前に脳内ホルモンの分泌を促して精神安定作用があーますじーっちゅうお話をさせてもらーました食品ですじー。とにかく誘引をさけなさって、人ごみに行きなさーもいけのわねー。強行スケジュールの寝不足なんかはもってのほかですじー。

最後の問題。

Q3・片頭痛の特効薬が手元にないときの対処療法は次のうちどーがいーかいねー？

①大豆と昆布の煮物を食べる②野菜サラダをメニューに加える③牛乳を飲む

まーマグネシウムを豊富に含む食品がいーわねー。先にお話させてもらったカフェインも有効ですけん、コーヒーや紅茶を飲みなさーのもいーわねー。光や音の刺激を避けなさって静か～に寝るといわねー。

答え　Q1②4割　Q2①チョコレート　Q3①大豆と昆布の煮物を食べる。他に黒豆、サンマもいーですじー。

（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子＝松江市東忌部町）