

大阪 ワイド



イラスト 松本好永

近大・森本教授の

痛み学 入門講座

◆ 10 ◆



もりもと・まさひろ 平成元年、大阪医科大学大学院(麻酔科学専攻)修了。同大講師を経て、8年に近畿大学医学部麻酔科講師。22年から現職。医学博士。日本ペインクリニック学会理事。

現代人は、頭痛の原因となる物質に囲まれて生活していると言っても過言ではない。あなたの周りには頭痛の原因があふれている。今回は、口に入れる食品が関係するとみられる主な頭痛を考えてみよう。

①グルタミン酸ナトリウム誘発頭痛
国際頭痛学会は、食品によって引き起こされる頭痛を「食品および添加物誘発頭痛」としてまとめているが、この頭痛はその代表である。中華料理を食べ始めて20〜30分すると、頭痛や動悸に加えて顔が赤くなること

おいしそうな頭痛

がある。これを「中華料理店症 飲みすぎるなど」の影響が大きい。候群」として、中華料理で大量 なお、グルタミン酸はチーズに使用するうまみ調味料(主成分はグルタミン酸)がその原因だと考えられていた時期があった。事実、ラーメンには高濃度のグルタミン酸を摂取している(約1%)のグルタミン酸が含まれる。加えて、摂取したグルタミ

身近な食品が犯人かも…?

れていることが多い。敏感な人ではグルタミン酸3g(ラーメン1杯分)でこれらの症状をみる。急激にグルタミン酸の血中濃度を上げるような食べ方(空腹時に慌ててスープを一気

②ホットドッグ頭痛
ハムやソーセージ、サラミなどに含まれる色素固定剤の亜硝酸塩(狭心症の治療に用いられる)によって脳血管が広がって、ズキズキとした頭痛を起すと考えられている。しかし、わが国での亜硝酸塩の使用量は、海外メーカーと比較すると極めて少なく、製造から1週間程度で残存量が激減するので、これも心配ない。なお、亜硝酸塩には細菌(特にボツリヌス菌)の増殖を抑える働きがあ

る。
③ほかにもある
このほかにも、特に「片頭痛」や「群発頭痛」などを引き起こす可能性がある赤ワインやチーズ、チョコレート、柑橘類などが注意を要する。チーズに多く含まれるチラミン、チョコレート、βフェニルアラミンといった血管作動性アミン(アミンは体内に存在する有機化合物)がその犯人なのだ。これらのうちカテコールアミンが

外頸動脈(脳に行く動脈)を収縮させて、その反動で脳血管が広がって頭痛を生じる。柑橘類に含まれるオクトパミンは、体内でカテコールアミンに置き換わって同様の作用を生じる。また、抗結核薬のイソニアジドを内服する人が、鮪や鰹など(ヒスタジンを多く含む)を食べると、「ヒスタミン誘発頭痛」を起すことがあり、注意が必要だ。(近畿大学医学部麻酔科教授 森本昌宏)

①グルタミン酸ナトリウム誘発頭痛
国際頭痛学会は、食品によって引き起こされる頭痛を「食品および添加物誘発頭痛」としてまとめているが、この頭痛はその代表である。中華料理を食べ始めて20〜30分すると、頭痛や動悸に加えて顔が赤くなること

第1、3土曜日に掲載
します。

「痛み学」公開講座

ホテル阪神で来月開催

「痛み学入門講座」を連載中の近畿大学医学部麻酔科の森本昌宏教授が2月17日午後4時半から、大阪市福島区福島のホテル阪神「クリスタルルーム」で講演する。第47回日本慢性疼痛学会の関連イベントとして開催される市民公開講座「痛み学入門―痛いところ」に手が届く話(産経新聞社後援)で、肩こりや頭痛、腰痛など多くの人が悩む「痛み」についてわかりやすく解説する。参加無料だが、事前予約が必要。

問い合わせと参加申し込みは、近畿大学医学部麻酔科(☎072・366・0221内線3238)平日午前9時〜午後4時)か、祐斎堂森本クリニック(☎06・4800・3010)日、月曜を除く午前9時〜午後4時、ただし木曜は正午まで)へ。