

中野弘一 医師

40歳の男性が頭痛発作の増悪を主訴に心療内科に受診してきた。出会いがあり、最近2度目のご縁があり、一緒に暮らし始めた。

彼の頻度が増した。年下の初婚のパートナーに気を使い過ぎがストレスとなり、頭痛が増悪したと思いい来院した。

彼は今度の結婚は失

持ちで偏頭痛と診断されている。発作を止める薬は月に1、2度使ってきたが使わない月もあり、発作はある程度コントロールされていた。しかし、再婚して彼女と一緒に暮らすようになって、頭痛発

敗したくないと真剣である。しかし、僕は原因がストレスによるものではないかもしれな

いと感じ、生活の変化以外の増悪要素がないか考えてみることにした。お互いの仕事はそ

のまま続けているので変化はない。夕食の時間よりも以前より少しは遅

ールを楽しむのがお好みであった。彼もワインは好きであったの

の好みに合わせて、頭痛を誘発する物質が身体に入るようになっていた。

（三愛病院心療内科医師・東邦大学医学部教授）

頭痛、食習慣が誘発も



ど変わらない。しかし、食事の質は少し変化していた。彼は美味しいものが好きで以前から食材に合わせてアルコールを楽しんでいた。

少し変え、奥さんの好みに合わせて、夕食後にワインを楽しむようになった。僕は2人でお酒を楽しむことが気になった。

僕は彼に食品が増悪原因の可能性であることを伝えた。彼も奥さんにそのことを伝えると、奥さんはすぐに彼の頭痛を誘発する食品を遠ざけてくれ、アルコールの楽しみ方も変えた。僕は2人で工夫して彼の病気の増悪を乗り越えようとしていたので、これからきつ

最近「マッサン」のドラマに感動し、専らウイスキー党になっていた。しかし奥さんはワイン好きで、チーズやクラッカーをつまみながら食後のアルコ

偏頭痛はチラミンというアミノ酸によって発作が誘発されることがある。チラミンはチヨコレートやチーズに多く含まれ、赤ワインには血管拡張作用があり、いずれも頭痛発作の増悪因子である。彼はそれまでは無意識で頭痛に悪いものを避けていたようだが、彼女の

かしたら薬のいらぬ段階まで軽快するかもしれないと期待している。これからの診察が楽しみである。