

齋賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 齋賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

検索ボックス

<< 2023年01月 >>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

最近の記事

- (01/30) [実地医家のべからず集; choosing wisely](#)
- (01/28) [新しい心不全治療薬を強く推奨!・JACC](#)
- (01/27) [人工関節周囲感染症](#)
- (01/24) [新型コロナ治療薬ラゲブリオの効果](#)
- (01/23) [C型肝炎治療薬のDAAの有効性は普遍的](#)

最近のコメント

- [高齢者の尿酸降下薬・ザイロリックの初期用量](#) by (12/14)
- [新型コロナの死亡率は世界で90%減少](#) by (11/27)
- [新型コロナの死亡率は世界で90%減少](#) by (11/27)
- [インフルエンザワクチンのQ&A](#) by (10/18)
- [副腎偶発腫瘍 \(incidentaloma\) の発生頻度](#) by (10/14)

タグクラウド

カテゴリ

- [小児科](#) (229)
- [循環器](#) (259)
- [消化器・PPI](#) (150)
- [感染症・衛生](#) (294)
- [糖尿病](#) (134)
- [喘息・呼吸器・アレルギー](#) (103)
- [インフルエンザ](#) (110)
- [肝臓・肝炎](#) (64)
- [薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#) (52)
- [脳・神経・精神・睡眠障害](#) (52)
- [整形外科・痛風・高尿酸血症](#) (37)

<< [食物によるアナフィラキシーの原因](#) | [TOP](#) | [血圧の強化療法と標準療法の比較試験の最終報告 Sprint研究の完全版](#) >>

2021年05月26日

片頭痛を悪化させる食品は？

片頭痛を悪化する食品は？

Which foods help prevent migraines?



花と食品の名前はいつもチンブンカンブンです。
レストランで写真があっても、どんな食べ物か女房に聞かなくてはなりません。

片頭痛を悪化させる食品の記事がネットのmedical news todayに載っていましたので、私が理解できる食品のみ記載します。

- 1) 明白な片頭痛と関連する食品は分かっていません。しかも個人差があります。
(過敏性腸症候群でも述べましたが、根気よく時間をかけて、完全除去より少しずつ解除する以外
にないようです。ただし片頭痛の場合は栄養の面をあまり考慮しなくてもよいかもしれません。)
- 2) カフェインに関しては、適量なら片頭痛の予防になります。
基本的には1回に100mgとされています。コーヒーではカップ1杯です。
(私の好きなオロナミンやリポビタンは50mgですが、注意が必要なのはエナジードリンクです。)
問題は、これより多く摂取すると離脱症状で片頭痛が悪化する事です。
つまりコーヒーを好みで3杯以上飲むとコーヒーが切れた頃に片頭痛が起こるかもしれません。
- 3) 新鮮な食品には、グルタミン酸ナトリウム (MSG) などの食品防腐剤を添加していないため安全です。
防腐剤は一部の人々の片頭痛を引き起こす可能性がありますので、それらを含む食品を避けることが必要です。
- 4) パン類で避ける食品は
チェダーチーズクラッカーなどのフレーバークラッカー
自家製または食料品店のパン屋の生きたパン
ピザ、新鮮なパン
風味の高い、または味付けされたチップ
ソフトブレッツェル
- 5) 肉、ナッツ、種子で避ける食品は
牛肉と鶏の肝臓

[ワクチン](#)(85)
[癌関係](#)(11)
[脂質異常](#)(29)
[甲状腺・内分泌](#)(20)
[婦人科](#)(12)
[泌尿器・腎臓・前立腺](#)(43)
[熱中症](#)(7)
[日記](#)(24)
[その他](#)(85)

過去ログ

[2023年01月](#)(14)
[2022年12月](#)(12)
[2022年11月](#)(16)
[2022年10月](#)(15)
[2022年09月](#)(13)
[2022年08月](#)(17)
[2022年07月](#)(13)
[2022年06月](#)(15)
[2022年05月](#)(15)
[2022年04月](#)(14)
[2022年03月](#)(15)
[2022年02月](#)(14)
[2022年01月](#)(16)
[2021年12月](#)(14)
[2021年11月](#)(17)
[2021年10月](#)(17)
[2021年09月](#)(13)
[2021年08月](#)(16)
[2021年07月](#)(12)
[2021年06月](#)(16)
[2021年05月](#)(16)
[2021年04月](#)(14)
[2021年03月](#)(18)
[2021年02月](#)(19)
[2021年01月](#)(16)
[2020年12月](#)(17)
[2020年11月](#)(15)
[2020年10月](#)(17)
[2020年09月](#)(19)
[2020年08月](#)(14)
[2020年07月](#)(17)
[2020年06月](#)(14)
[2020年05月](#)(21)
[2020年04月](#)(18)
[2020年03月](#)(18)
[2020年02月](#)(18)
[2020年01月](#)(19)
[2019年12月](#)(14)
[2019年11月](#)(15)
[2019年10月](#)(18)
[2019年09月](#)(18)
[2019年08月](#)(14)
[2019年07月](#)(14)
[2019年06月](#)(16)
[2019年05月](#)(14)
[2019年04月](#)(18)
[2019年03月](#)(19)
[2019年02月](#)(19)
[2019年01月](#)(15)
[2018年12月](#)(16)
以降はカテゴリーで検索してください。

パン肉
マリネ肉
フレーバーポップコーン
ナッツバター

- 6) サラダドレッシングとソースで避ける食品
ボトル入りサラダドレッシング
あらかじめ包装されたディップ (サルサ、アルフレドソース、マスタードディップなど)
- 7) 野菜と果物で避ける食品
箱詰めインスタントマッシュポテト
亜硫酸塩保存剤を含むドライフルーツ
柑橘類
リマ豆
ネイビービーンズ
ザワークラウト
玉ねぎ
いくつかの果物はまた、花粉や他の化合物を含む可能性があります。
これらは片頭痛を引き起こすかもしれません。ヒスタミン放出を引き起こす可能性があります。
たとえばバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、ラズベリー、プラムなどがあります。
- 8) その他
熟成チーズ
アルコール、特にビールと赤ワイン
チョコレート
硬化肉
硝酸塩、亜硝酸塩、MSG、人工甘味料などの食品防腐剤
燻製魚
酵母エキス
- 9) 全く何も食べないことも偏頭痛の発生率の増加につながることがあります。
低血糖レベルと片頭痛の悪化との間に関連性があります。
食べ物に対して即座に反応する人もいれば、食後24時間まで反応しない人もいます。
目
されます。

以上、食品名はグーグル翻訳です。

私見)

疑わしき食品を1週間除去して経過をみます。その後少量ずつチャレンジします。

[Foods for migraine Prevention, triggers, and relief.pdf](#)

0

0

いいね!

ツイート

ブックマーク

【脳・神経・精神・睡眠障害の最新記事】

[早期アルツハイマー病の治療薬レカネマブ
クルミは女学生のストレスを改善します。](#)
[不眠の私に吉報・眠れなくても死なない](#)
[パーキンソン病の早期の症状](#)
[ギラン・バレー症候群の先行感染](#)

posted by 斎賀一 at 20:05 | [Comment\(1\)](#) | [脳・神経・精神・睡眠障害](#)

この記事へのコメント

私も食品と花は疎いです。

特にフレンチレストランなどの注文はわからないので行ったとしてもおすすめしか頼みません...

Posted by at 2021年06月01日 16:24

