

# 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・サ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)

[<< 少量アスピリンは頭蓋内出血のリスクを増加？ | TOP | ライノウイルスCは小児の繰り返す喘鳴の原因 >>](#)

2019年05月21日

## 片頭痛を誘発する食品

### 片頭痛を誘発する食品

How to determine which foods trigger migraine



アメリカの神経学会で、片頭痛を誘発する食品についての発表がありました。人口の10%程度の人が、片頭痛と食品との関係を経験しているとのこと。それを確認する方法としては、疑わしい食品を2か月間中断してからチャレンジしてみます。その際に不眠、生理、他の薬剤の影響、口喝などがオーバーラップしていない事も確認すべきとします。そのうえで24時間以内に片頭痛が誘発されたかを調べます。食事の途中で片頭痛が発症したら、その食品は誘発因子として認定できる様ですが、一般的には3~24時間の範囲でも可能性はあります。

- 誘発食品としては
  - ・アルコール
  - ・人工甘味料
  - ・カフェイン
  - ・チーズやその他の乳製品
  - ・柑橘類の食品
  - ・加水分解蛋白
  - ・グルタミン酸ナトリウム(MSG)
  - ・加工肉
  - ・魚の燻製
- 片頭痛を予防するかもしれない食品や調味料としては
  - ・オメガ3脂肪酸が多く、オメガ6が少ない食品
  - ・玄米
  - ・マグネシウムとビタミンBが豊富な食品
  - ・しょうが、にんにく、黄色野菜
  - ・柑橘系以外の果物

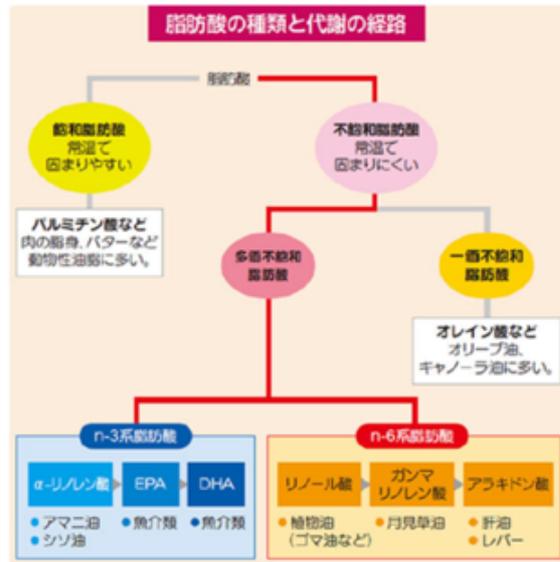
重要な事は人により異なり、ある人ではそうかもしれないが、他の人では関係ないとの認識が重要との事です。

- [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。



私見)

片頭痛の原因と、簡単に決めつけない事が大事な様です。

[migraine .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 20:38 | [Comment\(0\)](#) | [脳・神経・精神・睡眠障害](#)

この記事へのコメント

