

斎賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 斎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

検索

<< 2024年12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

(12/06)脳卒中予防のガイドライン・2024
(12/04)肥満治療と糖尿病予防のためのマンジェロ
(12/02)糖尿病治療のマンジェロは心不全肥満者にも有効
(11/30)2型糖尿病の血圧強化療法
(11/29)一括アップデート!子どものワクチン・予防接種

最近のコメント

鉄欠乏性貧血における鉄剤の服用
by (09/13)
23価肺炎球菌ワクチンの局所反応
by (07/11)
急性心不全のラシックスの効果減弱
by (06/10)
小児の腸重積・ロタウイルスワクチンとの関係について by (05/02)
Ⅱ型糖尿病患者にスルホニル尿素薬の有効性について by (04/19)

タグクラウド

カテゴリ

小児科(259)
循環器(316)
消化器・P P I(187)
感染症・衛生(329)
糖尿病(158)
喘息・呼吸器・アレルギー(123)
インフルエンザ(118)
肝臓・肝炎(67)
薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導(58)
脳・神経・精神・睡眠障害(75)
整形外科・痛風・高尿酸血症(45)
ワクチン(98)
癌関係(14)
脂質異常(31)
甲状腺・内分泌(22)
婦人科(17)
泌尿器・腎臓・前立腺(61)
熱中症(7)

<< 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す。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
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

過去ログ

- 2024年12月(3)
 - 2024年11月(12)
 - 2024年10月(13)
 - 2024年09月(14)
 - 2024年08月(12)
 - 2024年07月(15)
 - 2024年06月(14)
 - 2024年05月(14)
 - 2024年04月(12)
 - 2024年03月(14)
 - 2024年02月(13)
 - 2024年01月(19)
 - 2023年12月(17)
 - 2023年11月(13)
 - 2023年10月(15)
 - 2023年09月(12)
 - 2023年08月(16)
 - 2023年07月(15)
 - 2023年06月(14)
 - 2023年05月(15)
 - 2023年04月(15)
 - 2023年03月(15)
 - 2023年02月(14)
 - 2023年01月(15)
 - 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)
- 以降はカテゴリーで検索してください。

[RDF Site Summary](#)
[RSS 2.0](#)

- 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。
- 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。
- 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！

ポスト

ブックマーク

【脳・神経・精神・睡眠障害の最新記事】
[脳卒中予防のガイドライン・2024](#)
[脳梗塞の二次予防にはプレタール](#)
[軽症脳梗塞とTIAに対する二剤抗血小板療..](#)
[抗うつ薬中断について・過剰の心配は必要な..](#)
[パーキンソン病・僕用](#)

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

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

