

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)

<< [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です。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

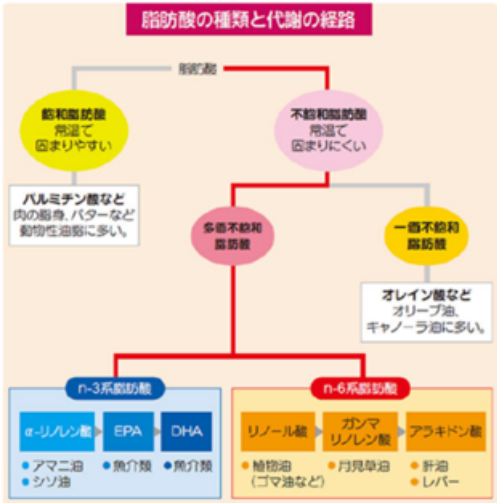
・柑橘系以外の果物

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。

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](#)



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！

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

この記事へのコメント

