

頭痛、胃、腸、婦人科、不眠、めまい・・・悩みは年々深刻化!

# 整生活バランスこそが、 1番の処方箋だった!

病院へ駆け込むほどではないけれど、でも辛い。30代女性の代表的な不調といえば、「頭痛」「胃の痛みや不快感」「腸の異常」など。危険な疾病が隠れているかもしれないし、放置するのも不安です。お疲れ気味なその体、何が起きているのかじっくり検討して!

イラスト/尾代ゆうこ 取材・文/折原奈保子

「頭痛」「胃の痛みや不快感」「腸の異常」など、危険な疾病が隠れているかもしれないし、放置するのも不安です。お疲れ気味なその体、何が起きているのかじっくり検討して!

「頭痛」「胃の痛みや不快感」「腸の異常」など、危険な疾病が隠れているかもしれないし、放置するのも不安です。お疲れ気味なその体、何が起きているのかじっくり検討して!

「頭痛」「胃の痛みや不快感」「腸の異常」など、危険な疾病が隠れているかもしれないし、放置するのも不安です。お疲れ気味なその体、何が起きているのかじっくり検討して!

「頭痛」「胃の痛みや不快感」「腸の異常」など、危険な疾病が隠れているかもしれないし、放置するのも不安です。お疲れ気味なその体、何が起きているのかじっくり検討して!

## お話を伺った専門家の先生方



神奈川歯科大学附属横浜研修センター・横浜クリニック  
内科学講座 助教授  
**五十嵐久佳先生**  
北里大学医学部卒業。医学博士。宮内庁病院第二内科医長、北里大学病院・頭痛外来勤務などを経て、2005年4月より現職。主な著書に「さよなら!不快症状頭痛」(旬報社)ほかあり。



荻窪胃腸クリニック  
院長  
**山田みちる先生**  
豊富な経験と、ほっと安心させる笑顔と、ライフスタイルや精神状態など、総合的な診断をしてくれる。ぜひ主治医にとお願いしたい、やさしく頼れる先生。  
<http://www.dr-jukukai.com>



高橋消化器科内科クリニック  
院長  
**高橋裕之先生**  
北里大学医学部卒業。小田原市立病院消化器科医長などを経て現職。お腹の不快感をさまざまな角度から検証し、健康への道を示してくれる「お腹の専門医」。  
<http://www.myclinic.ne.jp/takaci/>



下高井戸北口心療内科  
院長  
**赤野亮一先生**  
東京医科歯科大学医学部卒業。心療内科、神経科、精神科、内科の臨床経験を積む。現代社会のストレスによる様々な身体的不調、心のバランスの乱れに取り組む。  
<http://www.keroyonclinic.com/>



平井整体センター  
院長  
**木村清先生**  
国際鍼灸専門学校卒業。鍼灸整体師。頭痛や肩コリ、体の痛みやコリはもちろん、便秘や肥満の解消にも熱心に取り組む。<http://hiraiseita.jp> / <http://infoseek.co.jp/> (「平井整体」で検索できます)

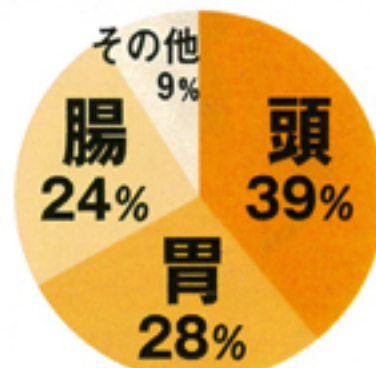
## バランスの取れた生活が不調から身を守る

スキンケアに力を注いでも、どんな時間をかけてメイクに成功しても、決してこまかせないのが、心身の不調。頭が痛い。胃がきしむ。便秘気味……。ふとした表情の曇りから、思わずついてしまったため息から、体の悲鳴がもれ聞こえてしまうもの。「それもこれも、仕事やストレスのせいよー!」

思わず叫びがちな30代ですが、実はそれ、思いこみかもしれません。確かに、ストレスを抱えることで、うつ症状に悩まされることや、体調を崩すことも、あり得ます。でも、何もかもを「ストレスかも」と片づけているようでは、思わぬ危険を見逃してしまう事態を招きかねません。実際、読者のお悩みについて専門の先生方にお聞きすると、「何よりもまず、ライフスタイルを見直すべし」と、口を揃えておっしゃいます。

確かに、ストレスはあるかもしれませんが、でも一方で、睡眠時間は足りていますか? バランスの良い食事を摂っていますか? 過度な運動は? ...あまりにも当たり前なお話を、先生方のアドバイスを肝に銘じ、もう一度、初心に戻って見直して!

## 最近、どこの部分に不調を感じますか?



アープ読者100名に、「最近気になる健康面の悩みは?」と質問したところ、頭・胃・腸の悩みが圧倒的に多い! 「営業会議の前日は、決まって頭痛」(柚・34歳・製薬会社)や「空腹という感覚がなくなった。常に胃もたれ」(天子・30歳・派遣)ほか続々と...。「その他」では「生理痛が年々悪化」など婦人科系の悩みが多数。

## 頭 痛みを和らげるはずの鎮痛薬の落とし穴

### 実は、その鎮痛薬が頭痛を引き起こしている!?

「痛みが来る!」と思ったらとりあえず、鎮痛薬を飲んで安心...これが実は、危険な「薬物乱用頭痛」かも! 片頭痛(P63参照)持ちが鎮痛薬を頻りに飲み過ぎると、痛みを取ってくれるはずの薬が、逆に頭痛を引き起こすことになるのだそう。「一度陥ってしまうと、治療は至難の業。鎮痛薬を週に2回以上飲む状態が3ヵ月以上続いたら危険。それを目安に専門医へ相談して」(五十嵐先生)とは、い。「生理の前後にだけ飲むけど、それ以外は必要らず」など、ある期間だけの飲用なら心配なし。年中飲み続ける状態が危険!



## 腸 一度は受けるべき! 大腸内視鏡検査

### 最近の食生活とともに大腸環境も欧米化している!

「大腸内視鏡」とは...? いわゆる「胃カメラ」の大腸版。先端にレンズのついた細い管を入れて検査・処置する器具。検査は胃に限らず、大腸にも行なうのです。女性としては躊躇しがちな部位なこともあって、「まだまだ関係ないわ」と放置しがちですが、「ポリープ」というイボのようなものが腸壁にできることがあります。発生しても無症状であることが多い。でも、放置するとガン化する恐れも。食生活の欧米化に伴い、30代にも増えています。一度は、検査を受けることをすすめたいですね」(高橋先生)



## 胃 肌にはあっても胃には曲がり角がなかった!

### 30代で胃が老化なんて実はあるはずがない!

胃は、生命維持に関わる重要な器官。「エネルギーとなる食物を消化するわけですから、そんな大事な臓器が、簡単に老化するわけがないでしょう?」と山田先生。お肌にと少シワが寄ろうと、二の腕がたるもうと、私たちの胃は、生命をつなぐために毎日フル稼働。よって「この胃もたれ、老化!?」なんて大間違い。もちろん人間ですから徐々に老化しますが、30代で胃が老化するようなら、お肌もそれこそシワシワははず。安易に老化のせいにならず、不規則なライフスタイルを見直す謙虚さを持たねばなりません。





# 頭

# 実は30代女性の8割に片頭痛の可能性が!?

「頭痛外来」で診療にあたる五十嵐先生によれば、日常生活に困るほどの頭痛で受診する人の多くが「片頭痛」。頭痛は、その原因や症状により、様々なタイプに分類されるのです。さて、「片頭痛」とは、一体どんな症状なのでしょう？

たかが頭痛と放置せず  
一度は医師に相談を

脈拍に合わせてるようにズキンズキンと痛むことが多い。「片」頭痛だからといって必ず片側だけ痛むわけでもなし。頭が重くなったり、生あくびが出たり。目の前にキラキラした光が見える人も。そんな前ぶれに襲われた後にいつもの頭痛が始まり、動けばガンガン響く。音や光に敏感になったり、吐き気を伴うことも…。これが、「30代女性の5人に1人が悩んでいるというデータもあります」(五十嵐先生)という「片頭痛」。

仕事も手につかないほどの辛さで、思わず薬に手が…。でも発作が去れば、なんともない。だからこそ、なかなか病院へ足が向かないもの。でも、あまりにも頻繁に薬に頼るようになったら危険(P.62参照)！  
そもそも、日常生活が辛くなるほどの痛みに襲われるなんて、無いに越したことはありません。頭痛はありふれた症状とはいえ、命に別状がないとはいえ、薬物乱用頭痛に陥らないためにも、一度せひ頭痛外来へ！

## 頭痛予防ストレッチ

「背中～肩～首筋のコリを取り、血行を良くすること。気がついた時に数回行なえばOKです」(木村先生)



### 片頭痛に効果的！ 肩・首の疲れを取る

肩の力を抜いて正面を向き、顔だけを動かして真上を向く。このとき、首の前面がしっかりと伸びよう意識。その姿勢で口を「う」の形にすると、よりのびる。そのまま左右に数回まわす。首が辛い時には、決して無理しないこと。



### 固まった肩の 筋肉をほぐす

背筋をのばし、両ひじを肩の高さまで水平に上げ、指先を揃えたまま交互に組む。体は正面、肩からひじは同じ高さになるようキープ。そのまま片方のひじを後ろに引くように左右にひねる。この時、反対のひじが体の正面に来よう意識。



### 肩甲骨の間の 筋肉をほぐす

両手を肩の高さに上げ、体の正面で手を組む。背筋をのばし、顔だけを下に向けて自分の「へそ」を見る。息を吸い、吐く時に両手だけを前にぐーっと出す。体が前に動かないよう注意。その状態で呼吸しながら、上半身だけを左右にひねる。肩甲骨の間が開くのを意識！



### 太陽を押すだけでも効果あり

「太陽(タイヨウ)」のツボを押す。「太陽」は、目尻の外側と髪の生え際の中間辺りにある凹み部分(★部分)で、指で押しめると動く。指で押さえ、そのまま上へ押し上げるように押す。ちなみに鼻の方向へまっすぐ押すと、目の疲れに有効。

## 主な頭痛の種類

受診時に症状を具体的に説明するためにも、まずは自分の頭痛のタイプを知って！

### 片頭痛

脈打つようなズキンズキンとする痛みが多く、動くとも痛みが増し、吐き気を伴うことも多い。頭痛は、4時間～3日間続く。

### 緊張型頭痛

頭の周りをギューっと締めつけられるような痛み。動いても痛みはひどくならず、吐くこともない。頭痛は30分のこともあれば毎日続くこともある。

### 群発頭痛

片目の奥が激しく痛み、痛む方の目から涙が出たりする。ある一定期間、同じ時間帯に激しい痛みに襲われることが多い。頭痛は15分～3時間続く。

### 危険な頭痛

突然の激しい痛み、日増しに痛みが増す、熱や手足の麻痺、ケイレンなどを伴う、物が二重に見える、など。

## 片頭痛の引き金になる 主な誘発因子

誘発因子は人によって様々で、いくつか重なって起こることも。ですが、「2大因子といえばストレスと肩コリ」(五十嵐先生)だそう。

- ストレスがたまるorストレスからの解放
- 肩コリ・首のコリ
- 寝不足または寝過ぎ
- 月経
- アルコールの摂取
- 気候(低気圧や梅雨など)
- 寒暖の差
- 大きな音やまぶしい光
- 空腹
- タバコなどのにおい

## うつと生理と 頭痛の関係

### 生理痛、うつ、頭痛は 分けて考えるべき！

生理でお腹は痛くならないけれど、ひどい頭痛に悩まされる、という声もよく耳にします。「生理中に頭痛で辛い思いをする場合は、その頭痛は生理痛の一部ではなく、片頭痛の可能性が高い」(五十嵐先生)そう。女性ホルモンの変動も片頭痛の誘発因子。もし生理中の頭痛が辛いなら、婦人科ではなく頭痛外来を受診してみるのが得策。

また、「うつ」の身体症状として頭痛を伴うこともあり得ます。判断の目安は「頭痛とともに憂鬱な気分や睡眠障害、意欲・食欲の低下などがあれば、うつ病の疑いも考えられるでしょう」と赤野先生。「自分がストレスを抱えていることに気づかずにいる人も多いのです。身体の不調に憂うつな気分が加わったら、心療内科医に相談することを考えてみてください」(赤野先生)