

『頭痛』

糖質の知られざる関係

1. なぜ今、頭痛に悩む人が増えているのか？
2. 糖と頭痛の関係 ～栄養から読み解く～
3. 食べすぎ・飲みすぎが神経を乱す理由
4. 頭痛を防ぐ栄養と食習慣のポイント
5. 整体で整える“頭痛に強い体”

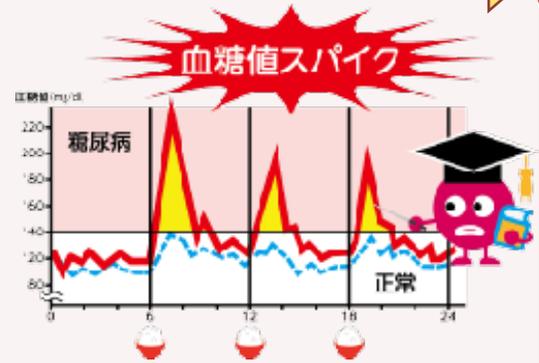
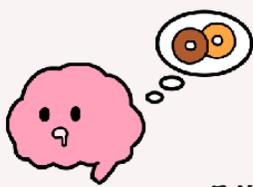


秋から冬にかけて、頭痛に悩まされる方が増えてきます。気圧や寒暖差の影響もありますが、実は「甘いものの食べすぎ」が頭痛を悪化させているケースが少なくありません。チョコや菓子パン、缶コーヒーなどで手軽にエネルギーを補給しているつもりでも、血糖値の乱高下が脳や自律神経に負担をかけ、頭痛の引き金になることがあります。今回は、糖質と頭痛の意外な関係や、日々の食事・生活習慣を見直すことで頭痛を和らげるためのヒントをご紹介します。

糖質過剰が頭痛を招くメカニズム

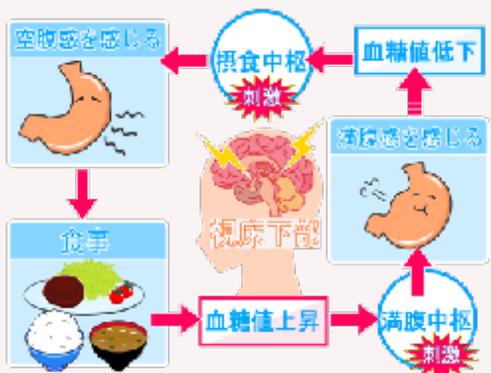
詳細は裏面に

分子栄養学では、「糖質の摂りすぎが神経や脳の働きを乱す」と述べています。



□ 血糖値スパイクの恐ろしい連鎖

甘いもの → 血糖急上昇 → インスリン大量分泌 → 血糖急降下(低血糖) → 脳のストレス反応



このとき脳はエネルギー不足に陥り、「アドレナリン」などのストレスホルモンを出して対応しようしますが、これが神経過敏・血管収縮・自律神経の混乱を招き、頭痛を引き起こすのです。

□ 「そんなに食べてないのに…」隠れ糖質に要注意



糖質は砂糖だけでなく、白米、うどん、食パン、ケチャップ、ドレッシングなどにも多く含まれています。「甘いものを控えているつもりでも、隠れ糖質で血糖値が乱れている」ケースが非常に多いのです。

□ 緊張型頭痛も血糖と関係アリ？

甘いものを食べたあと、イライラしたり気分が落ち込む経験はありませんか？これは血糖の急降下により、脳の神経伝達物質(セロトニン)が不足することで起こるもの。



セロトニン不足は、筋肉のこわばりやストレス過敏を招き、肩こりや緊張型頭痛にもつながります。

また、脂肪燃焼を助ける成分も多く、アンチエイジングだけでなくダイエットにも効果的。低カロリーで満足感があるので、日々の料理に取り入れやすい万能食材です。

□ では、どう改善すればよいのか？

「裏面」では、具体的な食事・栄養・生活習慣の改善策を紹介します！

初回限定
お試し施術
あります！
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で

国家資格

杉本接骨鍼灸院

TEL:072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103



「最近
そんなお
「甘い

秋の
神経
ン・
よる