

## P-14

### 「海の深層水 天海(あまみ)の水 硬度 1000」を用いた マグネシウムによる片頭痛予防作用

Prophylaxis effect of magnesium using “Amami no mizu” deep sea mineral water for migraine

○大和田 潔<sup>1)</sup>, 境 剛史<sup>2)</sup>, 能美 茂<sup>2)</sup>

1) 秋葉原駅クリニック, 2) 赤穂化成株式会社

It has been shown that magnesium has potential for stabilizing the arteries. The effects of magnesium on cardiovascular and arrhythmia diseases have been reported. Migraine attack is induced by excess-dilatation of brain artery which accompanied with severe headache, nausea and vertigo. In Japan 840 million people are suffered from migraine. Because unstable artery causes migraine attack, we investigated the effect of magnesium by the data of 41 people. In the result “Amami no mizu” is effective in certain migraine people.

#### 【目的】

本邦では 840 万人いると推定される片頭痛患者の約 74%は生活に支障を感じている。片頭痛は収縮と拡張を常に繰り返している脳血管がバランスを崩し、急激に過度な拡張をきたした結果ひきおこされる女性に多い疾患である。激しい片頭痛は、嘔吐やめまいを伴い、立ってられない程の強さになることもある。片頭痛は主に、脳血管収縮薬であるトリプタン系薬剤が治療に良く用いられている。また、片頭痛の頻度が高い場合、血管作動薬、抗てんかん薬、抗うつ薬などで予防を行い、その頻度と強度を下げる治療が加えられる。発作頻度や妊娠中など、薬剤を用いづらい場合における、代替医療としての血管安定作用を持つマグネシウムの片頭痛予防作用を調べる必要があった。

#### 【方法】

被験者は片頭痛を持つ 41 人（男性 8 名、女性 33 名）とした。マグネシウムを 200mg/L 含む飲料水「海の深層水 天海の水 硬度 1000」（赤穂化成株式会社製造）を連日 500ml を可能な限り摂取していただき、日々起きた頭痛の様子を記載する頭痛ダイアリーを付けていただくことで、頻度や強度の変化を調べた。

#### 【結果】

連発していない、月 10 回ほどの片頭痛発作の方は 24 人で、そのうち 14 人に発作回数の減少や強度の減弱などが見られ特に有効であった。また、妊婦で発作回数が減少した方もいた。頭痛が連発している重症の片頭痛の 17 人の方にはあまり効果は認められなかった。

#### 【結論】

マグネシウムを含むミネラルウォーターである「海の深層水 天海の水 硬度 1000」はそれほど重症でなく、薬剤を用いづらい片頭痛を散発する方、妊婦の方の片頭痛予防作用を持つことが予想された。女性は便秘になることも多く、同時に解消された方も多かった。