

ひまわり薬局だより

発行者 (一社)ファルマネット山形 ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目7番1号 TEL(0234)22-2662 FAX(0234)22-2683

頭痛のお話

我々の生活の中で身近に感じる苦痛である頭痛。普段から「頭痛もち」だという方も少なくないと思います。今回は代表的な「片頭痛」「緊張型頭痛」の2種類についてお話していきます。

◆ 片頭痛

片頭痛は、何らかの原因で脳の血管が急激に拡張し、その周囲の神経を刺激することにより生じると言われています。**こめかみから目のあたりにかけて痛む、鼓動に合わせてズキンズキンと痛む、光や音で悪化する**等が特徴的で、めまいや吐き気を感じることもあります。

その要因としては、**ストレスや気圧・気温の変化、騒音、人混み、睡眠不足、睡眠過多**等があります。**チョコレートやチーズ、ピーナッツ、赤ワイン**等の摂取しすぎも誘因と言われています。

片頭痛が起きた場合、痛みのある部分を**冷やす**ことで、血管が収縮し痛みの軽減が期待できます。逆に入浴やマッサージなどで体を温めると血管が拡張し逆効果になることもあるため気をつけましょう。光や騒音を避け、**静かな暗い場所**で休むことも有効です。



◆ 緊張型頭痛

緊張型頭痛は、**同じ姿勢を長時間続けたような時に**、こめかみや首、肩の筋肉が緊張し血流が悪くなることで生じると言われています。また、ストレスや不安、うつ状態のような**精神的な不調**が一因となることもあります。

後頭部～首筋を中心に、頭を締め付けられたような鈍痛が現れるのが特徴です。

片頭痛とは逆に、蒸しタオルや入浴などで**温める**ことにより首や肩の血行をよくし、こりをほぐすことで痛みの軽減が期待できます。両肩を上げて落とす、首を左右に倒す、イスに座って前屈する等の**ストレッチ**も有効です。心身をリラックスさせることも重要であるため、いったんその場を離れ、**気分転換**してみるのもよいでしょう。



ここでは代表的な頭痛を紹介しましたが、もちろんこれ以外にも様々な種類、原因の頭痛が存在します。中には別の病気が原因の頭痛も存在するため、長期間頭痛に悩んでいる、急激に強い頭痛が起きる等の際は、面倒くさがらず医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

◇◇ひまわりtopics◇◇

薬局での出来事をご紹介します

2月19日(火)にひまわり薬局主催で、第1回目の健康講演会『ひまわり健康元気かーい』が開催されました。今回は管理栄養士の先生を講師にお招きし、嚥下障害の症状や原因、予防方法を教えていただいたり、毎日無理のない範囲で楽しみながら出来る嚥下障害予防体操を実践したりと和気あいあいとした雰囲気の中、講演していただきました。トロミ剤の試飲は初めての方も多く、皆さんとても興味深い様子でした。



《参加者の感想より》



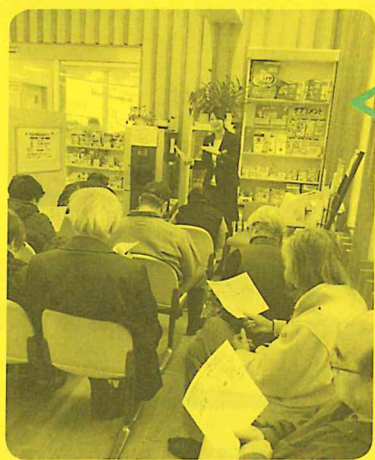
嚥下のことは初めて学びました



健康一般に関するもので日常生活で特に気を付けることも知りたい

次は認知症予防についても聞きたいなあ…

トロミ剤はお酒にも使えるというのがびっくりしたよ



口や舌などのトレーニングをある程度出来れば良いと思いました。

ぜひこのような企画を継続して下さい。次回を楽しみにしています！



次回は5月21日(火)を予定しております。皆さま奮ってご参加ください！