

# ラベンダー TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



## 慢性頭痛

定期的に繰り返される頭痛のことを「慢性頭痛」と言います。日本では、およそ4千万人もの方が慢性頭痛に悩まされていると言われています。慢性頭痛には【片頭痛】【緊張型頭痛】【群発頭痛】の3種類があり、今月はこれらの症状の特徴についてお話ししたいと思います。

### 片頭痛

脳の血管の収縮・拡張で血流が増加し、神経を刺激することで起こると言われ、女性に多い。

- ・こめかみを中心にズキンズキンと(拍動性)脈打つような痛み
- ・月に1~2回、多い人は週に1~2回。痛みが起こると数時間~3日ほど続く。
- ・吐き気や嘔吐を起こすことがある。音や光、においに敏感になる
- ・痛みが出る前にあくびが出る、キラキラするものが見えるなどの前兆がある
- ・体を動かすと痛みがひどくなる

### 緊張性頭痛

首、肩、背中中の筋肉が緊張して血液循環が悪くなり、たまった疲労物質が神経を刺激して起こると言われている。他のタイプの頭痛と合併して現れることも少なくない。男女ともにみられる。

- ・頭全体または後頭部が重苦しい感じ、こめかみがしめつけられるような痛みが続く
- ・肩や首のこり、背中のはり、眼の疲れなどに伴って起こる
- ・寒くて体が冷えるときなどに痛む(入浴したり運動したりすると痛みが軽くなる)
- ・緊張やストレス、疲労、姿勢の悪さ、長時間のデスクワークなどで症状が悪化しやすい(休養やリラックスによって良くなる)

片頭痛は安静にして冷やし、緊張型頭痛は筋をほぐして温めると良い

### 群発頭痛

1年に1~数回、激しい頭痛が約1ヶ月続いてパタリと治まる。成人男性に多くみられる。

- ・片方の目の奥が激しく痛む、痛みのある方の眼が充血したり、涙や鼻水が出る
- ・決まった時期だけに起こり、一旦出ると1ヶ月反復する。1日の中でも起こる時間が大体決まっていて、1~2時間の激しい痛みである。

頭痛の種類により対処の仕方が違います。間違った対処法では治らないどころか悪化の可能性もあります。頭痛のタイプをしっかりと把握し、適した対処法を実践していきましょう。また、日常生活の注意だけでは改善することが出来ない頭痛もありますので、早めの受診をお勧めいたします。

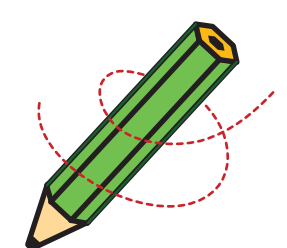


最近「高齢者は肉を食べるべき」「長寿の秘訣は肉食」などという話題を耳にしたことはありませんか?昭和50年代から生活習慣病(成人病)対策として「肉は控えるべき」とされてきました。しかし、肉は鉄分や脂肪など、他の栄養も一緒に摂れる上、体に必要なたんぱく質を効率的に摂取できます。そのため、肉を控えることで栄養状態が悪くなり、筋力が低下して介護が必要になってしまう高齢者もいることが問題となっています。

ではここでチェックしてみましょう!あなたやご家族はいくつ当てはまりますか?

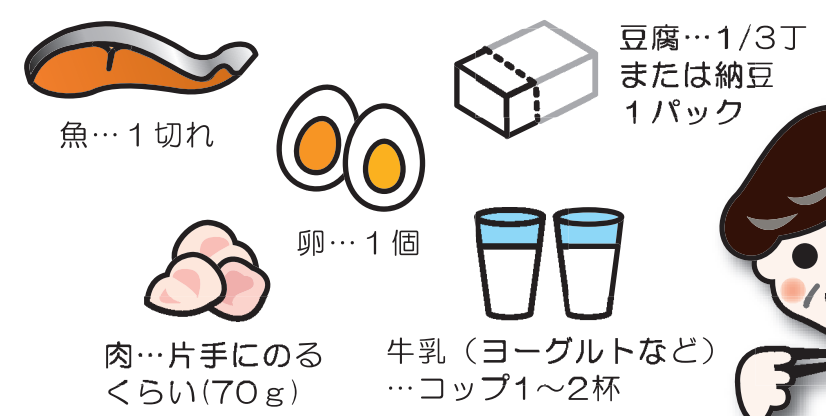
ではここでチェックしてみましょう!あなたやご家族はいくつ当てはまりますか?

- 高齢なので、肉よりも魚のおかずを多くしている。
- 朝や昼食はパンや麺類でさっとかんたんに済ませる。
- 漬物やつくだ煮、塩鮭などがあれば、他におかずはいらない。
- 卵はコレステロールが上がるから食べない。
- 乳製品(牛乳やヨーグルト)はお腹がゆるくなるから摂らない。
- 買い物や食事の用意、食べるのもおっくうに感じる。
- ここ1年で体重が4~5kg減った。
- 歩く速度が遅くなった。少し歩いても息切れがする。筋力の低下を感じる。



たくさんチェックがついたかたは、たんぱく質の不足から低栄養状態になっている可能性があります。まずは食事のバランスを整え、たんぱく質を含む食品をしっかり摂りましょう。

### たんぱく質を含む食品の1日の摂取目安量



色々な食材からバランスよくたんぱく質を摂りましょう!



そして筋力の低下を招かないように、しっかり運動を取り入れて、いつまでも元気に毎日を過ごしましょう!

**注意!** 高齢者がいくらでも肉類を摂取してよい、ということではありません。適量を知って「バランスの良い食事」の参考としてください。

また、疾患のあるかたや、主治医から食事の指示がある場合は、必ずそれに従ってください。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。