



# ヘルスアップ ニュース

## 11月号 [Vol.40] フジカワ調剤薬局

11月号 平成29年11月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

### “慢性頭痛”

現在、15歳以上の日本人の3人にひとり（3000万人以上）が頭痛持ちといわれるほど、多くの方が頭痛で悩んでいます。しかし、一言で「頭痛」と言っても様々なタイプがあり、慢性頭痛（片頭痛、緊張性頭痛、群発頭痛）と症候性頭痛（くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、髄膜炎など）に分けられます。今回は慢性頭痛についてご紹介いたします。

#### ◆◆慢性頭痛とは・・・

●**緊張型頭痛**・・・頭全体が締め付けられるような痛みが続きます。慢性頭痛の約6割がこれに当てはまります。その日の内に治まることもあれば、毎日続くこともあります。

●**片頭痛**・・・ズキンズキンと脈打つように痛みます。頭の片側が痛むこともあれば、両側が痛むこともあります。痛みが強く、寝込んでしまうこともあります。痛みの持続時間は数時間～数日間で、起こる頻度は様々です。

●**群発頭痛**・・・目の奥の激しい痛みが一定期間、集中的に起こります。多くの場合、目の充血やまぶたが下がるなどの症状を伴います。痛みの持続時間は1～2時間のことが多く、1日に1～2回、1～3ヶ月にわたって毎日起こります。その期間を過ぎると頭痛は消えますが、半年～数年後には再び集中的に頭痛が起こります。

#### ◆◆どうして頭痛が起きるの？

●**緊張型頭痛**・・・長時間のパソコン操作などで、首や頭を支える「僧帽筋」に負担がかかると、頭部の「後頭筋群」「側頭筋群」などの筋肉が収縮し血流が悪くなります。その結果、肩が凝るだけでなく、頭痛やめまいが起こってきます。さらに精神的なストレスも自律神経に影響して筋肉を収縮させるので、頭痛の原因となります。女性の方が男性よりも少し多く、特になで肩の女性は首や肩の筋力が比較的に弱いため、緊張性頭痛になりやすいようです。

●**片頭痛**・・・セロトニンや三叉神経が片頭痛に関与しています。ストレス・光・音・臭気・人ごみ・月経・睡眠不足・食物などが原因で脳血管が拡張し、知覚神経が刺激され、片頭痛が起こると考えられています。片頭痛は20～40歳代の女性に多く見られます。



●**群発頭痛**・・・群発性頭痛が起こる仕組みは未だよく分かっていません。何らかの原因で目の奥にある太い内頸動脈が拡張するためと考えられています。20～30歳代の男性に多く見られます。

#### ◆◆頭痛にならないためには？なったら？

##### 【日常】

- ・ストレスをためないようにし十分に睡眠をとること。飲酒を控えること。
- ・正しい姿勢を保つようにし、長時間同じ姿勢を取り続けない。
- ・ストレッチや毎日10～20分程度の軽い散歩をすること。

##### 【発症時】

##### ●緊張型頭痛

- ・蒸しタオルで首や肩を温め、血行を良くすること。

##### ●片頭痛

- ・片頭痛が起きている側のこめかみを抑えてその部分の動脈の血流を阻害する。
- ・冷却用シートなどを使ってこめかみ周辺を冷やすこと。
- ・暗いところで横になること。

##### ●群発頭痛

- ・群発期は飲酒を控えること。 ・十分な睡眠をとること。
- ・痛みがひどければ病院に行くように。

### \*今月の出来事\*

#### 2017-2018インフルエンザのシーズンが早い?!

今年の冬、インフルエンザの流行時期が早くなる可能性があるため、注意しましょう。9月の段階で、インフルエンザの感染者が確認されており、昨年の時期に比べて5.7倍多かったとされています。10月も関東では小学校で学級閉鎖がありました。日頃のうがいや手洗いは必須ですが、一番大切なのは免疫力の低下を防ぐことです。ウイルスに対抗できるのは免疫力だけなので、規則正しい生活を心掛け、バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠を取る事が大切です。また、予防接種をすることで、インフルエンザに感染し難いし、感染しても症状が軽減できます。予防接種は打つとすぐに効果が期待できるのではなく、流行する時期の1～2ヶ月前に打つのがいいみたいです。三好市・東みよし町のインフルエンザの予防接種は11月からです。早めの接種をお勧め致します。

### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

#### 木枯らしとは「冬の北風」ではない!

「木枯らし」というのは「冬に吹く冷たい北風」のことだと思っている人が多いが、そうではない。木枯らしとは、西高東低の冬型の気圧配置のときに吹く北寄りの季節風のこと。条件としては「10月半ばから11月末日まで、風の方向は北から西北西、最大風速8メートル以上、気温も前日より3度以上低いとき」と気象庁によって決められているのだ。この条件に見合う日が、だいたい11月8日前後の立冬の頃。この季節風により木の葉が枯れ出すことが多いため、「木枯らし」とよばれ、冬の到来が近いことを表す言葉として定着したのだ。

### 寄る年には勝てませんでした

秋晴れの気持ちいい日曜日。主人と娘と3人で、前から行きたいと思っていた『天空の城・竹田城跡』に行ってきました。標高353.7mの古城山山頂に築かれた山城。古城山の山全体が、虎が伏せているように見えることから、別名「虎臥城」とも呼ばれていて、今では「恋人の聖地」としても知られています。麓から城跡まで歩いて1時間位と聞き、張り切って登り始めたのですが、さすがに年には争えず、すぐに息切れし足もガクガク。必死の形相の二人の前を涼しい顔して歩く娘。さすがに高校時代山岳部で鍛えてあるだけに、私たちの荷物まで抱えてすいすいと登る余裕しゃくしゃくの姿にガックリ。何とか天守台まで登りきり、そこから望む立雲峡の素晴らしさには感動しましたが、山登りのしんどさが一番の思い出となってしまった1日でした。

由紀子



### \* 11月のイベント情報 \*

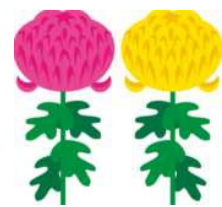
#### ◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

#### \* 11月健康宝くじ 当選番号発表 \*

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	5973
2等賞	5981
3等賞	501 999
4等賞	517 644 702 887 946
5等賞	10 24 35 50 63 76 81 96



片よりに砂の流るる川の瀬の  
いろくろずみて釣る人もなし  
堀江市清 遺歌集 より