

頭痛は、誰でもよく経験する症状です。頭痛の大半はいわゆる「頭痛持ち」といわれる慢性頭痛であり、ほとんどは数日で治まります。頭痛には、明確な疾患がない一次性頭痛と、別の疾患が原因で起こる二次性頭痛があり、一次性頭痛は「緊張型頭痛」、「片頭痛」、「群発頭痛」の3つに分類されます。



緊張型頭痛は、軽度から中等度のにぶい痛みが特徴です。数時間から数日起こる場合や、毎日持続して起こる場合があり、首や肩のこりなどを伴うこともあります。片頭痛は、中等度から重度の痛みで、頭の片側または両側がズキズキと脈打つような痛みを感じます。睡眠不足や天候の変化、ストレスなどが引き金となって起こり、いったん痛み出すと寝込んでしまう、仕事を手につかないなど、日常生活に支障をきたす場合があります。

群発頭痛は、目の奥がえぐられるような激しい痛みが特徴で、アルコールなどが誘因となり、1〜2カ月間に集中してほぼ毎日起こります。

軽い緊張型頭痛であれば、アスピリン、アセトアミノフェン、イブプロフェンなどの市販の鎮痛薬で痛みを軽減することができます。薬以外に、ストレスを解消する、リラックスマッサージ、ストレッチ、筋肉の緊張をほぐすなど、頭痛の原因となっている生活習慣を改善するだけでよくなることもあります。

ただし、片頭痛や群発頭痛の場合は、市販の鎮痛薬では対処できないため、医療機関で適切な治療を行うことが必要です。痛みがひどいときや頭痛が長引くときは、何らかの病気が原因である可能性もありますので、我慢せずに受診しましょう。また、体の検査で異常が見つからない場合はこのころの病気の可能性も考えられますので、一度専門医を受診しましょう。

フィットケミカル

フィットケミカルとは、植物など(野菜、果物、海藻など)が作り出す色素、香り、辛味、苦味、渋みなど多様な働きをする化学成分であり、健康に良いと注目されています。健康に良いとされる主な理由は、フィットケミカルに「老化や生活習慣病の原因となる活性酸素から身を守る働き(抗酸化力)」があるためです。

抗酸化力のあるフィットケミカルは体内で働くことができず、野菜や果物などから摂取するしかありませんが、植物の中のフィットケミカルは細胞壁で守られており、そのままでは十分に吸収することができません。食えるときに調理して加熱すると細胞壁が破壊されて、効率的により多くのフィットケミカル



を摂取することができます。ストレス社会といわれている環境にあります。老化を抑制し、生活習慣病を防いでくれる可能性があるフィットケミカルを、下の表を参考に積極的に食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

種類	成分	食材など
ポリフェノール (フラボノイド系)	アントシアニン類	赤ワイン、ブルーベリー、ぶどう
	イソフラボン類	大豆
	フラバノール(カテキン)類	緑茶、カカオ、果実類
カロテノイド (黄、赤色などの色素)	β-カロテン	人参、かぼちゃ、トマト
	リコペン(リコピン)	トマト、柿、スイカ
	ルテイン	ほうれん草、ブロッコリー
含硫化合物	硫化アリル(アリインなど)	にんにく、ねぎ、玉ねぎ
	イソシアネート系	大根、わさび



足が重くだるい、夕方に靴を履くときつく感じる、靴下のゴム跡が残るなどは、一時的に起こる生理的なむくみです。むくみは、足元の血液が心臓に戻りにくくなって静脈に血液がたまり、血液の中の余分な水分が十分に排泄されずに血管外にあふれ出て体にたまった状態です。主な原因は筋力不足で、筋力の低下している高齢者、男性より筋肉量の少ない女性に起こりやすい症状です。重力により水分は下へ降りるため、膝から下の部分から足先、そして筋肉の少ないすね、手指、ほほ、まぶたがむくみのあらわれやすい部分です。

生理的なむくみは、一晩寝ると症状が軽減します。しかし、何度も繰り返しているのだんだんむくみが取れにくくなります。そこで、簡単にできるむくみの予防方法をいくつかご紹介しましょう。足のふくらはぎの筋肉は血液を心臓に戻すポンプの役割をしていることから、足の筋肉をきたえる適度な運動、例えば、ウォーキング、階段を使う運動、足踏み、かかとやつま先の上げ下げを行います。さらに、血行が悪くならないように同じ姿勢を長時間続けない、身体を締め付けない、冷やさないようにします。睡眠時にはむくみのある部位を高くして寝ます。

また、偏食、睡眠不足、過労などの生活習慣の乱れもむくみの原因になります。塩分を取り過ぎると体に水分がたまってし



まい、むくみが起こりやすくなります。余分な水分を排出してくれるカリウムを多く含むバナナ、豆類、海藻、スイカ、キュウリなどを積極的に摂取しましょう。

むくみがなかなか改善されない場合や、短期間での体重増加、尿量の減少、動悸や息切れなどを伴うときには病気が原因となっている可能性もあるため、医療機関で相談しましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします!

0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42

TEL:0952-33-0346

FAX:0952-33-0341

営業時間:AM9:00~PM7:00

定休日:日曜・祝祭日

ホームページは
こちら



あさひ薬局開成店

検索