

教えて先生!
健康講座

片頭痛と上手につきあおう

多くの人が悩む片頭痛

風邪の時や頭をぶつけた時、二日酔いの時、かき氷を食べた時などの頭痛は誰もが経験していると思います。一方、脳動脈瘤が破裂して、くも膜下出血を起こした際の突然の激しい頭痛や、髄膜炎の頭痛など、生命に関わるような頭痛もあります。さまざまな頭痛がある中で、命には影響はないものの、仕事や家事ができにくいことになる「片頭痛」には、多くの人が悩まされています。日本人で慢性頭痛を有する患者数は約4000万人。そのうちの約840万人が片頭痛患者です。その74%にあたる約600万人は、頭痛によって日常生活に支障をきたしています。

片頭痛の症状

片頭痛はその名の通り、片側性であることが多いのですが、両側性も全体の4割ほどを占め、決して少なくありません。典型的な片頭痛は、心拍に合わせてスキンスキンと痛む



拍動性の頭痛ですが、非拍動性というケースもあります。階段を上り下りすると頭痛がする、頭痛発作中に気持ちが悪くなる、嘔吐するなど大きな特徴です。頭痛発作中には光や音や匂いに対して敏感になるため、暗くて静かなところで安静にしましょう。また約3割の片頭痛患者には、頭痛発作が出現する前に、目の前にキラキラしたものが見えたり、モザイク状に見えない部分が出現する「閃輝暗点」が起こることがあります。片頭痛患者の75%は肩こりからはじまり、72%はストレスと関係するという報告も。片頭痛発作は4時間〜72時間続きます。

片頭痛の治療

① 薬物療法

片頭痛発作が見られる場合、トリプタン製剤と消炎鎮痛剤を、痛みの程度に応じて用いることが必要です。トリプタン製剤とは十数年前から国内で販売されている片頭痛の治療薬です。錠剤に加えて点鼻薬や注射薬といった複数の剤型があります。現在日本で手に入るトリプタン製剤は5銘柄7種類ですが、それぞれ特徴があるため症状に応じて処方されます。嘔吐の強い患者さんには制吐剤を用いるなど、片頭痛には1人ひとりの症状に合わせた「オーダーメイド」な治療が必要です。

② 予防薬について

月に1〜2回程度の頭痛発作で、トリプタン製剤と消炎鎮痛剤の頓用によりコントロールされていればよいのですが、発作の頻度が高い場合には、予防薬を用いることとなります。現在、片頭痛に対して健康保険適応となる薬が増えてきており、選択肢が広がっています。



片頭痛は、病気がかかっている期間が長いので上手につきあうことが大切です。若い女性に多いのも特徴で、生理時の頭痛がじつは片頭痛だったということも多々あります。頭痛でお困りの場合は、脳神経外科や神経内科をお尋ねください。その相談を受ける医師が、日本頭痛学会専門医に認定された医師であれば、なおさらよいでしょう。



西尾実先生
にしおみ のる
中津川市
にしおクリニック
院長

あなたのギモンにおこたえします



関市 かとひろさんからの質問

きのこ類は調理する前に洗ったほうがよいのでしょうか？



しいたけ、エリンギ、しめじなどは温度や湿度を管理した施設で栽培しており、農薬などは使用はしていません。収穫後は衛生管理された作業場で袋詰め加工を行っていますので、洗わずに食べても問題ありません。気になる場合は、かたく絞ったキッチンペーパーなどでふいてから調理してください。



「産直豚ミンチ(バラ凍結)」は解凍して使うのですか？



解凍して使っていただいたほうがより美味しくお召し上がりいただけます。冷凍のお肉は凍ったまま調理すると、細胞内の血や旨みを含んだ水分がそのまま溶け出し、繊維質だけが残ってパサつき、臭みも出やすくなります。冷蔵庫でゆっくり解凍してから使っていただくと、凍っていた旨み成分が肉の繊維にとどまり、より美味しくお召し上がりいただけます。バラバラミンチ肉は、必要な時に必要な分だけ使っていただきやすいように、肉と肉が貼り付かないように冷凍しています。



産直豚ミンチ
(バラ凍結) 500g
本体価格 598円
税込価格 645円
企画予定▶毎週

ほうじ茶のティーバッグが取り出しやすくなりました。

組合員さんの声で
開発改善



組合員さんの声
「個包装からティーバッグを取り出すと、取り出しやすくなりました。」

改善
で改善

お声をいただき、要因を調べました。個袋のサイズを大きくすることまではできませんでしたが、製造ラインの機器の設定位置などを調整することで、個袋とティーバッグがくっつかないように取り出しやすくなりました。



改善前
ティーバッグと個包装がくっついている状態でした



改善後
取り出しやすくなりました



やさしい味 ほうじ茶
(ティーバッグ) 100g [2g×50]
本体価格 380円 税込価格 410円
企画予定▶10月4週