

緊張型頭痛は、軽度から中等度のにじむい痛みが特徴です。数時間から数日起じる場合や、毎日持続して起じる場合があり、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じります。いつたん痛み出すと寝込んでしまう、仕事が手につかないなど、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、アルゴールなどが誘因となり、1ヶ月間に集中してほぼ毎日起ります。



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。

≡フイトケミカル≡

抗酸化力のあるフイトケミカルは体内で作ることができず、野菜や果物などから摂取するしかありませんが、植物の中のフイ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。食べるときに調理して加熱すると細胞壁が破壊され効率的に多くのフイトケミカル

（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ます。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。



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。痛みがひどいときは
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、こころの病気の可能性も考
られますので、一度専門医を受診し
ましょう。

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、リラックスする、体操をする、筋肉の緊張をほぐすなど、頭痛の原因となつ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。

むくみ



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手すね、手指、ほほ、まぶたがむくみのあらわれやすい部分でと症状が軽減します。しかし、す。

足踏み、かかとやつま先の上げ下げを行います。さらに、血行が悪くなりないように同じ姿勢を長時間続けない、身体を縮め付けない、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

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
カラテノイド (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)	ににくく、ねぎ、玉ねぎ
	イソシアネート系	大根、わさび

ホームページはこちら! ▶ <http://drug-kusatsu.com>

ゆっくりと
相談の
できる薬局

草津屋藥局

熊本市南区川尻1丁目3-13
(営業時間) 8:30~21:00
(定休日) 毎週日曜日

TEL (096) 357-9311



まい、むくみが起りやすくなりります。余分な水分を排出してくれたり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つてゐる可能性もあるため、医療機関で相談しましょう。