

健康通信 1月号



あけましておめでとうございます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

年明け早々から、つらく悲しい災害や事故が続いています。まずは、北陸での地震により被災された方々にお見舞い申し上げます。そして、一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

★私たちが悩ませる“頭痛”

会員の皆様と日々お話をさせていただいている中で、よく聞くお悩みに「頭痛」があります。そこで今回は、身近だけれど実態をよく知らない「頭痛」について、少しお話したいと思います。

日本人のうち約4,000万人が慢性頭痛を有していると推定されています。これは全人口の約3割という数字。これほど身近ということもあって、「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、背後に命にかかわる病気が隠れていることもあります。

★「一次性頭痛」と「二次性頭痛」

普段感じる頭痛の多くは、他に原因となる病気のない「一次性頭痛」です。よく頭痛に見舞われる人だったら、ストレスや生活習慣、姿勢などがきっかけで起こった際に「ああ、前と同じような頭痛だな」という感覚があるかもしれません。

一方、病気などの原因によって引き起こされる頭痛は「二次性頭痛」といいます。特に見逃すと危険性が高い病気、また医師のもとできちんと治療を受ける必要がある病気としては、くも膜下出血、脳腫瘍、慢性硬膜下出血、高血圧性脳症、副鼻腔炎、うつ病などがあります。

一次性頭痛

片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛など

- 頭痛の原因となる他の病気はみられません
- 繰り返し頭痛が起こります
- 頭痛患者さんの90%が一次性頭痛です

約90%

頭痛が痛いこと自体が病気です。

二次性頭痛

他の病気の原因で起こる頭痛

- 突然の頭痛
- 今まで経験したことのない、様子の異なる頭痛
- 痛みの回数と痛さの程度が増えている頭痛
- 原因不明の高熱や吐き気を伴う頭痛
- 初めての頭痛が50歳以降に起きた
- 字の読み書きがしにくい、頭が働かないなどの症状を伴う頭痛

●脳腫瘍	●慢性硬膜下血腫
●脳梗塞	●髄膜炎
●くも膜下出血	●高血圧
	●脳出血

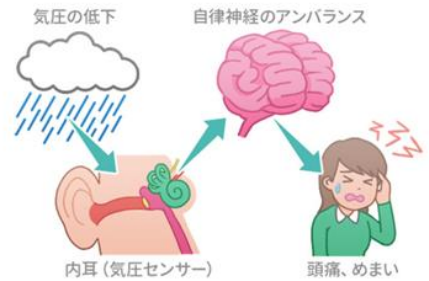
生命にかかわる場合もあり、注意が必要です。

「昨日は寝不足だった」「ちょっと飲み過ぎたかも」などといった原因が特に思い当たらず、いつもと様子が違うと感じた場合は、（上記の表の二次性頭痛の欄にあるような症状）なるべく早く受診して、根本的な原因をつきとめることが大切です。次回は、頭痛の約9割を占める一次頭痛の中でも、多数を占める緊張型頭痛について詳しくお話します。 理学療法士 奥村 大地

☆気象病って何?!

雨が降ると古傷が痛む、頭痛・気分の落ち込みがある、季節の変わり目は体がだるい、不調が出易い…そんな経験をしたことはありませんか? その症状は低気圧頭痛・不調なのかもしれません。

低気圧頭痛・不調の主な原因としては気圧の変化が関係しています。気圧の変化感じ取るのが耳の奥にある内耳(ないじ)になります。



内耳がセンサーのような役割をしていて、脳の中核にある自律神経に気圧の変化を伝えます。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが特に気圧の変化が影響するのは交感神経(身体を興奮させる方の神経)です。この内耳のセンサーが敏感だと、わずかな気圧の変化でも脳に対して過剰に伝わってしまい、その結果、頭痛、めまい、肩こり、ぜん息うつ病といった様々な不調に繋がるのです。

[低気圧頭痛・不調の予防や対処法]

☆耳マッサージ

気圧による不調には内耳が大きく関係するので、耳の周囲の血流を良くする事で低気圧頭痛の予防が期待できます。気圧が下がってきたなど感じる時には、やってみてください。

1分でできる! くるくる耳マッサージ

- 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下へ横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る
- 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

◎「頭痛」と「食」の関係 ～頭痛の改善は食にヒントが隠されている～

頭痛に限らず、日々の健康な生活の為に、1日3食バランスのよい食事が大切。そこに加え、頭痛をやわらげる栄養素を取り入れ、つらい頭痛を予防・改善しましょう。

①マグネシウム(血管の収縮や神経の修復に関係する栄養素)・ビタミンB2(代謝に関係する栄養素)を摂ろう

アーモンドに含まれるマグネシウムが血管の緊張をやわらげるのに役立ち、結果として頭痛を軽減するという研究結果が出ているとのこと。また、ポパイのエネルギー源でもあるほうれん草も、頭痛に効き目あり。ほうれん草は血圧を下げ、二日酔いを防ぐ働きがあり、頭痛をやわらげるのを助ける効果も！また、カルシウムとマグネシウムを2:1の割合で摂取することで、体内での利用効率が高まります。

②低糖質ダイエットをしている人は要注意！

普段の食事にあまりにも炭水化物が少ないと、頭痛の原因になるそう。極端な糖質制限をすると、体内蓄えられた脳の主なエネルギー源であるグリコーゲンの量が激減。脳は体内の血糖値を上げるためにアドレナリンを分泌させます。アドレナリンによって脳の血管が収縮することから、頭痛が起こってしまいます。

③ガンガンするような頭痛の場合は、カルシウム不足である可能性が大

カルシウム不足も脳血管を緊張させる原因。ヨーグルトは、カルシウムを豊富に含むうえ、乳酸菌の働きでタンパク質とビタミンB群が牛乳よりUP。腸内環境も整えてくれるので、冬場は特に心掛けたい免疫UPにも効果あり。



🍷 豚肉とほうれん草としめじの味噌クリーム煮

【材料 2人分】

- ・豚小間切れ肉 150g
- ・ほうれん草 150g
- ・玉ねぎ 100g(1/2個)
- ・しめじ 50g(1/2P)
- ・バター 大匙1
- ・小麦粉 大匙1
- ・牛乳 200cc
- ・味噌 小匙1
- ・塩 小匙 1/4
- ・こしょう 適量

【作り方】

1. 豚肉は一口大に、玉ねぎは薄切り、ほうれん草はざく切りにし、しめじは石づきを落として小房に分ける。
2. 耐熱容器にほうれん草、水(分量外:大さじ1)を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱。水にさらし、水気をしぼる。
3. フライパンにバターを熱し、豚肉、たまねぎを入れ薄く色づくまで中火で炒める。しめじを加えて約1分間炒め、小麦粉をふってさらに炒める。
4. 小麦粉の白い部分がなくなったら、牛乳を注ぎ、味噌、塩を加え、混ぜながら薄くとろみがつくまで煮、ほうれん草を加え1~2分煮込む。
5. 器に盛り、こしょうを振りかけて出来上がり。

🍷 簡単ふわふわ納豆オムレツ

【材料 2人分】

- ・納豆 1P
- ・長芋 150g
- ・卵 2個
- ・しらす 10g
- ・青ネギ 2本
- ・白だし 10cc
- ・水 50cc
- ・油 大匙 1.5
- ・とろけるチーズ 10g
- ・のり 適量
- ・マヨネーズ 大匙1
- ・オイスターソース 小匙2

【作り方】

1. 青ネギは小口切りにする
2. 長いものはすりおろして、卵・白だし・水とよく混ぜ合わせ、納豆・しらすも入れ更に混ぜる。
3. 小さめ(20cmくらい)のフライパンに油を入れよく熱する。熱くなったら中火で、1を流し入れ、少し待ってから一度大きく混ぜる。
4. ピザ用チーズと青ネギの小口切りを真ん中に入れ、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにする。
4. チーズが溶け、フライパンを揺すって生地が動く程度に火が通ったら、半分にたたみ、半月型に仕上げて器に盛る。
5. マヨネーズとオイスターソースを合わせたソースをかけ、お好みで刻みのりを散らして出来上がり。

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。