health tips 健康のツボ

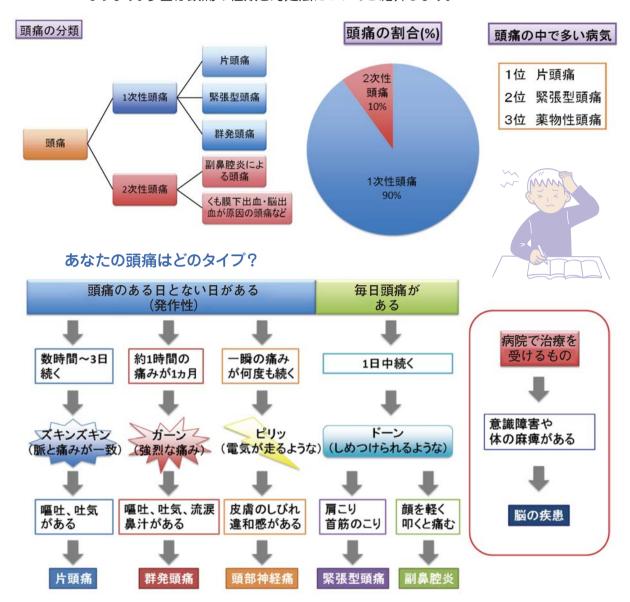






あなたの頭痛はどの種類? 頭痛の種類と薬

頭痛は誰もが知っていて、ほとんどの人が経験したことがあるでしょう。 一口に頭痛といっても様々なケースがあり、頭痛の種類によって治療法は異なります。今回は頭痛の種類と対処法についてご紹介します。



最近では市販の風邪薬や頭痛薬などの薬の飲み過ぎによる頭痛も多くなってきています。

薬の飲みすぎで、頭痛がひどくなることもあるのです。

薬と頭痛

1次性頭痛は主に薬物治療です。痛みを除くため鎮痛薬が用いられることが多いですが、その他に気持ちを安定させる薬、筋肉をほぐす薬なども有効です。 2次性頭痛では原因となる病気の治療が先決です。

副鼻腔炎や帯状疱疹では細菌やウイルスをやっつける薬が使われます。

~漢方と頭痛~

漢方では、頭痛の特徴だけではなく、患者さんの体質に合わせてお薬を選びます。例えば、「顔はのぼせるのに手足は冷えるような人」や、「喉は渇くのに胃には水が溜まっている人」などです。このような人は体のバランスがうまくとれなくなっています。もしあなたの飲む漢方薬が、体質に合っていれば、体内のバランスが正常に戻り、頭痛だけでなく、吐気や肩こりなど頭痛以外の症状もとれます。

頭痛以外の症状・体質	処方
冷えやすく、冷えにより頭痛が悪化する	呉茱萸湯 (ゴシュトウ)
冷え症で、女性ホルモンのバランスが悪い	当帰芍薬散 (トウキシャクヤクサン)
□が渇く、むくみ、めまいなどを伴う	五苓散 (ゴレイサン)
めまい、首や肩こりなどを伴う	苓桂朮甘湯 (リョウケイジュツカントウ)
頭痛にストレスが関係し、不安や不眠がある	抑肝散加陳皮半夏(ヨクカンサンカチンピハンゲ)
胃腸が弱く、下痢や嘔吐しやすい	桂枝人参湯 (ケイシニンジントウ)
朝の頭痛、高血圧や動脈硬化がある	釣藤散 (チョウトウサン)
のぼせ気味で□が渇く	黄連解毒湯 (オウレンゲドクトウ)

頭痛を予防するために

- お酒やたばこは控えめに。
- ・ カフェイン (市販の鎮痛薬) などの摂りすぎには注意しましょう。
- ・ 頭痛の原因になる食べ物もあります。摂りすぎは控えましょう (チーズ、チョコレートなど)。
- ・肩こりからくる頭痛には、運動やマッサージ、ストレッチをするとよいでしょう。
- ストレスをためすぎず、リラックスすることも大切です。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入るのも効果的です。

頭痛は市販のお薬で対応できる場合もあります。

しかし

- ・ひと月に5~6回鎮痛薬を飲む
- ・いつもの薬が効かない、いつもと違う場所が痛む
- ・冷や汗をかく、手足に力が入らない
- ・突然激しい痛みがある
- ・いつまでも痛みが続く、次第に痛みがひどくなる

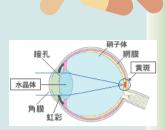
などありましたら、専門医に診てもらうのがよいでしょう。 現在は内科だけでなく、頭痛専門の外来もあります。



サプリだより

~ルテインと眼~

ルテインは、植物の緑葉、黄色花の花弁や果実、卵黄など、自然界に広く分布するカロテノイド(植物の色素成分)の一つです。俗に、「目によい」、「抗酸化作用がある」などと言われています。人の体内にも多く存在することが知られていますが、特に眼の水晶体と黄斑部に存在する主要なカロテノイドであるため、これらの部位が正常に機能するために重要な働きを果たしています。



サプリメントの基礎知識

●ルテインの特徴

光に強い!

光そのものを遮る役割があります。眼の細胞が光によって酸化ダメージを受けるのを、抗酸化作用によって防止します。つまり、ルテインは、光による目の危険を二重ブロックするのです。

青い光を吸収する!

人に対して害を与える光線としては、紫外線が有名ですが、 青い光(蛍光灯やテレビ、パソ コン、ゲームなどからでている

光)は光線の中で高いエネルギーをもっており、細胞に与えるダメージも強力です。特に眼は、外界に対してむき出しの臓器ですので、青い光からのダメージを直接受けることになります。

●ルテイン不足は次のような眼病の一要因と なっています

白内障

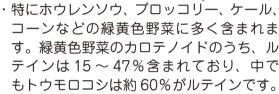
老化の過程における自然現象で、眼球の水 晶体のにごり部分で、入ってくる光を遮るた めに物がぼけたり歪んだりして見えます。

加齢黄斑変性症

加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。一般には馴染みの薄い病名か

もしれませんが、高齢化と生活の欧米化によ り近年著しく増加しています。

●ルテインを多く含む食品



・ルテインはヒトの生体内では合成されない ため、食事から補う事が大切です。ルテインは脂溶性であるため、油を使った調理で 摂取すると吸収がよくなります。

※注意

サプリメントのルテインはマリーゴールドから抽出されたものが多いです。

サプリメントで摂取した場合、食品での摂取と同等の効果があるかどうかは不明です。 できるだけ、食事から摂取するように心掛けましょう。

●ルテイン商品の紹介

ルテインAFC

(1日1粒 約30日 分 3150円)



ブルーベリーDHA (1日3粒 約30日分 800円)

ルテインの安全性

現時点では、ルテインの摂取による重大な副作用などは報告されていません。医薬品や他のサプリメントとの飲み合わせについても、問題となるものは報告されていませんが、まだ研究がすすんでいないため、ルテインを 摂る際には、医師または薬剤師にご相談下さい。



地域で活躍する薬剤師

福建労西支部 健康教室

福岡県建設労働組合福岡西支部主催の「健康教室」に、か もめ薬局の坂口裕子薬剤師が講師として招かれ「正しいお薬 の飲み方しというテーマでお話をいたしました。

80 名もの参加があり、講義中はみなさん熱心 にスライドに見入っておられました。更に講義 の後にはたくさんの質問もあり、みなさんのお

薬への関心の高さがうかがえました。



第4回すこやか春の文化祭

バルーンアートが子どもたちをくぎ付け



3月7日、サンレイクかすや で開催された第4回すこやか 春の文化祭に、千鳥橋薬局の 土井事務長、武波事務員、橋

本事務員が参加しました。彼らのつくりだすバ ルーンのプードル、フラワー、アニメのキャラク ターやヒーローなどを100人以上の方々にプレ ゼントし、大変ご好評いただきました。

千鳥橋薬局 すこやか講座 血流測定会

すこやか講座「血流測定会」が2月10 日、千鳥橋薬局待合室にて行われました。 参加者の血流を専用の機械で測定しま

した。それに基づいて、薬剤師が血液がドロドロして いないかなどについて、アドバイスを行いました。参 加者の皆様からは「初めてだったけど、自分の体のこ とがわかって良かったしなどのうれしいご感想もいた だけました。







春のウォーキング開催! ふるってご参加下さい

お問い合わせは 各薬局の窓口へ



地域とのふれあい 2月に、各地でもちつき 和気あいあい 大会がありました。



たくさんの 笑顔があふ れました





笑顔がステキ

地域交流



宮近整形外科

宮近先生





なかむら眼科 中村先生

がんばれ、

城浜診療所

鍛治先生

東区千早220

かもめ薬局

〒 819-0022

福岡県福岡市西区福重 5-6-1 電話092-895-1121 FAX 092-895-1131



やさしい☆おねえさん薬剤師

かもめ薬局では3人のやさしい☆おねえさん薬剤師 が活躍しています。かもめ薬局のメインは薬剤訪問! お年寄り大国日本では、今や薬剤師は薬局の中にいる ばかりではありません。体が不自由で来局できない方 にはもちろん、お薬の飲みすぎや、飲み忘れを防ぐた めにも、お薬の飲み方がわからない方には、ご自宅ま

> でお伺いして正しく飲め るように工夫やアドバイ スをします。雨の日も雪 の日も必ずお薬をお届け します。お薬を待つ患者 様から「寒かったろう。 ありがとう | という言葉 をいただいております。

現在かもめ薬局の活動 範囲は福岡市西区、早良 区、城南区です。お薬で お困りの方は是非ご相談 ください。



福岡市西区福重 TEL 092-895-1121

釜瀬さん

石井薬剤師

坂口薬局長

石渕薬剤師

つばさ薬局 TEL0949-23-8118

直方市大字山部

あおぞら薬局 TEL 0948-26-9811

飯塚市柏の森字福本

有福岡保健企画 本社 TEL 092-612-8831 福岡市東区筥松 千鳥橋薬局 Tel 092-651-8086 福岡市博多区千代

なの花薬局 TEL 092-941-2219 糟屋郡新宮町三代

マリア薬局 Tel 092-672-1294

福岡市東区千早 介護ショップたたら TEL 092-663-2551

福岡市東区**筥松** たたら介護薬局 TEL 092-663-2552 福岡市東区八田

> とまと薬局 Tel 092-624-1771 糟屋郡粕屋町仲原口の坪

りんご薬局 Tel 092-534-1511 福岡市南区大楠

ひよこ薬局 Tel 092-641-5100

福岡市博多区千代

うぐいす薬局 Tel 092-932-4800 糟屋郡須恵町新原

ジェネリック医薬品 のご相談は当薬局へ

お知らせ



千鳥橋薬局が移転します

5月3日より千代診療所玄関前 に移転します。名称は『ちどり 薬局」に。詳しくは次号!

