



いつ・どこで・何が起ころうとも 今の時代は当たり前？



今年は異例のはやさで梅雨入りしました。季節の変わり目を迎える度、いろんな気象情報のはじめに「例年通り～」ではなく「観測史上～」がつくことに、違和感を感じなくなってきました。地球温暖化がさげられるようになってから久しいですが、やはり地球全体の規模で自然の摂理が変わってきているのは確実なようです。あらゆる自然災害に備えて、危機管理意識を常に高く持ち続けなければならないのかもしれないですね。

さて今回の社内報では、片頭痛について特集してみました。梅雨のこの時期、梅雨前線や低気圧などの気圧の変化により片頭痛がひどくなる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

梅雨時に 痛み増すなり 片頭痛 少しの工夫で 痛み半減!

この時期に片頭痛がひどくなるのは、低気圧の影響による脳内血管の拡張と、気温差・気圧差による自律神経の乱れによるものです。まず規則正しい生活を心がけ、自律神経を整えて、この憂鬱な季節を乗り越えましょう。



【片頭痛の特徴】

片頭痛は、何らかの原因で脳の血管が拡張して、周りの神経を刺激して痛みがおこります。こめかみから目のあたりのズキンズキンとした拍動性の痛みが特徴ですが、片頭痛だからといって、片方だけが痛いとは限りません。

また、体を動かして頭の位置を変えると痛みが増幅することも特徴のひとつです。頭痛以外に、吐き気や嘔吐、下痢などの随伴症状（頭痛に伴って起こる他の症状）もみられ、光、音、におい、気圧や温度の変化に対して敏感になることもあります。肩こりやキラキラした光やギザギザの光などの視覚性の前兆が出ることもあります。一度痛みだすと2～3日間は続き、月に1・2度、多い人では週に1回と周期的に頭痛を繰り返す方もいます。

【頭痛の日と要因のチェック】

ストレスを多く感じている時は、無意識に体に力が入り、筋肉が硬直しリンパの流れも悪くなってしまいます。肩周りや腰回りは、リンパや神経、血管などが集中している場所なので痛みを生じやすく、また脇腹や背中などにも痛みを感じる場合があります。さらに、リンパは免疫の働きをしている物質なので、滞りが慢性的に生じると他の病気を併発させてしまうこともあります。脇の下にはリンパが多く存在しているため、両手を上に挙げて組み、肘を伸ばして、体を左右に軽く動かして脇の周囲や脇腹を伸ばしましょう。また、デスクワークなどが多いと股関節周りの循環が悪くなりがちです。左足で立ち、右膝をまげ右足首を右手で持ち、息を吐きながら太ももを伸ばして腸腰筋を伸ばしてあげることも大切です。簡単なストレッチなどをして、リンパの流れを良くして、緊張した体と心をほぐしましょう。



【片頭痛の対処法】

冷却は○、加熱は×…

冷たいタオルなどで痛い部位にあてると、血管が収縮して痛みが和らぎます。一方、入浴やマッサージはかえって血管を拡張させてしまいますので、痛みが増し逆効果になります。

休む時は暗くして静かな場所で

頭痛の最中に体を動かすと痛みが増し、光や騒音でも痛みがさらに増幅してしまいます。できるだけ部屋を暗くして、静かな場所で休みましょう。

食生活の見直しで予防を!

片頭痛は、空腹時など、血糖値が低下したときに起こることがあります。朝食を抜くことも原因と言われるので、忙しくてもとるようにしましょう。そして食事をつくる際には、片頭痛を誘発する食品をなるべく避けるのがポイントです。代表的なものとしてアルコール、チョコレート、チーズなどがあります。これらの食品に共通する片頭痛誘発物質はチラミンなどのアミン類が考えられます。アミンを含むピーナッツ、豚肉なども片頭痛の誘発因子と考えられています。また、アルコール類には血管拡張作用があるだけでなく、その含有物にも片頭痛の原因になるものもあるので注意が必要です。中でも赤ワインは、血管を拡張するアルコールやポリフェノールを含有し片頭痛を誘発すると言われていいますので、取りすぎには注意しましょう。



編集後記

最後は片頭痛に効果が高い6月の食材の情報。まずジャガイモ。ジャガイモには血管を収縮させる働きがあるビタミンCが多く含まれています。その量はホウレンソウやミカンとほとんど変わらないそう。

しかもジャガイモのビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいという性質をもっています。調理後でも効果が期待できますよ。次に日本茶。日本茶に含まれるカフェインは血管を収縮させる働きがありますので、頭痛が起こり始めたらすぐに飲むと、痛みを和らげることができます。ただし、連日の過剰摂取は、逆に頭痛を誘発するので注意しましょう。

