

# Weekly KIRAKU

## 頭痛の慢性化、侮るなかれ…

頭が重く締め付けられるように痛む…それは、「緊張型頭痛」かもしれません。長引くと日常生活に支障が出ることもあります。

市販の鎮痛薬で症状が治まらなければ、早めの受診が必要です。

頭痛は、大きく2種類に分けられます。頭痛そのものが病気の「1次性頭痛」と、くも膜下出血や髄膜炎など別の病気や外傷などが原因で起こる「2次性頭痛」です。

1次性には、緊張型頭痛のほか、頭の片側がズキンズキンと痛む「片頭痛」、目の奥がえぐられるような痛みを伴う「群発頭痛」などがあります。最も多い緊張型頭痛の生涯有病率（一生のうちに経験する割合）は、30～78%とされています。幅広い年齢層にみられ、女性に多い傾向にあります。

発症の仕組みはまだ分かっていませんが、側頭筋や後頭筋、肩から背中にかけての僧帽筋の張りや凝りによって、痛みの感じ方をコントロールする神経に異常が起こり、痛みが生じると考えられています。肥満や運動不足、喫煙が発症リスクになるという報告もあり、長時間のパソコン操作や、うつむいたままの姿勢、仕事などのストレスが関係しているとも言われます。

頭の両側が圧迫されるような痛みを感じ、時に後頭部や首筋にも同じような症状が出ます。痛みは30分以上続き、長い場合は7日間に及ぶこともあります。一般的に片頭痛ほど痛みは強くありません。片頭痛で見られるような、立ち上がったたり歩いたりするなどの日常の動作で痛みが強くなることもありません。

発症する頻度によって、1か月に1日未満の「稀発型」と、1～14日の「頻発型」、15日以上「慢性型」に分類されます。頻発型と慢性型は日常生活にも影響するため、治療が必要です。医療機関では、症状や発症頻度などを踏まえて、診断することになります。

頭痛の発作が出る急性期には、非ステロイド系消炎鎮痛薬を中心とした薬物治療を行います。服用は週1～2日に抑え、出来るだけ短期間で終わらせるようにします。市販の治療薬もありますが、その使用には注意が必要です。飲み過ぎると、かえって頭痛が悪化するケースがあるからです。薬物乱用頭痛と呼ばれる状態です。

頭痛が続く場合は自分で判断せず、受診することが大切です。



## 雨の路面、転倒注意！



雪道だけではなく、雨の日にも道路は滑りやすくなり、転倒してしまう危険があります。

歩く時に最も転倒の危険が高まるのは、前に踏み出した足の踵が着地する瞬間です。前の足は、後ろの足の推進力を受け止めるブレーキの役割も果たしていますが、雨などで滑りやすくなっている路面だと、そのブレーキがかかりにくく、スリップしてしまうことがあります。特に注意したいのは、路上の形状が変化する場所です。雨で濡れたマンホールも滑りやすくなります。屋内でも、傘の水滴で濡れている店舗の床などは危険度が高くなります。

滑りにくい靴を選ぶことも大切ですが、歩き方にもコツがあります。いつもより歩幅を狭めることで、歩くスピードが遅くなり、スリップの危険度が下がります。さらに、足の裏全体で着地すれば、滑るリスクを減らすことが出来ます。しかし、足の裏全体での着地ばかりを考えると、つま先が下がり気味になって段差でつまずきやすくなるので注意が必要です。手を空けておくと受け身がとりやすいので、荷物を減らすことも有効です。

転倒を防ぐためには、足腰の筋肉を鍛えることも大切です。バランスを崩しても踏ん張る筋力があれば転倒を避けることが出来るからです。様々な体の筋肉のうち「抗重力筋」と呼ばれる部分が特に重要です。地球の重力に対して姿勢を保つために働く筋肉で、この部分が衰えてくると足が上がりにくくなり、ふらつきやすくなります。特にお尻（大殿筋）、太もも前面（大腿四頭筋）、ふくらはぎ（下腿三頭筋）などの立ったり座ったりするときに重要な筋肉を意識して強化するのがおすすめです。

## <今週のオススメレシピ♪ブロッコリーのおかずみそ汁★>

【材料(2人分)】

ブロッコリー(1/2個) 鶏むね肉(150g) だし汁(400ml) みそ(大さじ2)

【作り方】①ブロッコリーは小房に分ける。鶏肉は皮を取り、一口大に切る

②鍋にだし汁を入れて沸かし、煮立ったら鶏肉とブロッコリーを入れる

③鶏肉に火が通ったら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり！

