

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.241
平成28年11月号

片頭痛

～食べ物で片頭痛を予防!～

原因

はっきりとは解明されていませんが、頭の中の血管が広がり炎症を起こすことで起こると考えられています。ストレスや疲労の他、女性に多いことから女性ホルモンが何らかの形で関わっていると見られています。

主な症状

ズキズキと脈打つような強い痛みで、光や音に敏感になったり吐き気などを伴うこともあります。また、頭や体を動かすと、頭に響いてさらにひどくなる傾向があります。頭痛の前兆として、視野の中に光が表れる人もいます。しかし、痛みがおさまると健康な人と全く同じように生活や行動ができ、片頭痛自体が命にかかわることはありません。



対策1:生活での対処法

頭痛が起きている時は、血管を広げてしまう入浴や運動、マッサージなどは厳禁です。痛む部分を冷やし、静かな部屋で休むことがおすすめです。できれば横になりましょう。また、我慢できないほど症状がひどい場合は、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。



● こめかみを押さえる

こめかみを押さえて、
血流を阻害する。



● こめかみを冷やす

静かな部屋で休む

対策2:食べ物の上手な選び方

片頭痛を起こしにくくする栄養素として、マグネシウム、ビタミンB₂などが知られています。積極的に摂取すると、片頭痛の頻度を減らす効果があるとされています。

マグネシウム

マグネシウムは、血管の行き過ぎた拡張を予防し、片頭痛の原因である、急激な血管収縮を抑える働きをします。また、血管を広げて血圧を下げたりする働きもあります。

☆多く含む食品

大豆製品、ごま、ナッツ類、玄米、海藻類、緑黄色野菜など



ビタミンB₂

体内で過酸化脂質を分解する働きがあるため、毛細血管の流れがスムーズになり、脳へ酸素や栄養が供給できます。これにより頭痛が改善されます。

☆多く含む食品

納豆、レバー、うなぎ、カレイ、ほうれん草、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品など



適量のカフェイン

軽い片頭痛の時は、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物で症状が治まることがあります。カフェインには血管を収縮する作用があり、血管が広がることによって頭部に痛みを感じる片頭痛に効果的な飲み物です。最近では眠気覚ましを目的にした、ガムやタブレット菓子にもカフェインが含まれていることがあり、手軽にカフェインを摂取できます。ただし、摂り過ぎると痛みがひどくなる場合もあります。



☆避けた方がよい食べ物☆

- ・アルコール（特にポリフェノールの含まれる赤ワイン）は血管を広げる作用があります。
 - ・チョコレートやチーズ、柑橘類に含まれるチラミンという物質は、いったんは血管を縮めますが、その効果が切れたあと反動で血管を広げてしまいます。
- ※ただし、人によって片頭痛が起こりやすくなるものとならないものがあります。食事はバランスよく摂るよう心がけましょう。

おすすめ一品料理

ほうれん草の白和え

<1人分>
 エネルギー 97kcal
 ビタミンB₂ 0.10mg
 マグネシウム 41mg
 塩分 0.6g



材料	2人分	
ほうれん草	50g	
人参	1/6本	
しめじ	1/6パック	
木綿豆腐	1/4丁	
A	砂糖	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	白みそ	小さじ1と1/2
	いりごま	小さじ1と1/2

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にとり、3cm長さに切る。
- ②人参は千切りにして、しめじは石づきを取ってほぐし、それぞれ茹でる。
- ③木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで、水切りをする。
- ④ボウルにAを入れて合わせ、③を手でつぶしながら加えて混ぜる。
- ⑤水気をきった①と②を④に入れて和え、器に盛る。

ほうれん草には、ビタミンB₂が多く含まれています。また、木綿豆腐、白みそ、ごまはマグネシウムが豊富なため、片頭痛の予防が期待できます。

豆腐ひじきバーグ

<1人分>
 エネルギー 259kcal
 ビタミンB₂ 0.28mg
 マグネシウム 95mg
 塩分 1.3g



材料	2人分	
乾燥ひじき	15g	
木綿豆腐	1/2丁	
人参	1/3本	
鶏ひき肉	150g	
塩	少々	
A	薄口しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2
ごま油	小さじ1	

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水で20分ほど戻してザルにあげ、水気をきる。木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りをする。
- ②人参はみじん切りにする。
- ③ボウルに①、②と鶏ひき肉、塩を入れて粘りが出るまでしっかり混ぜ、4等分の小判型にする。
- ④熱したフライパンにごま油と③を入れて、両面に焼き目がついたら弱火にし、蓋をして3分間蒸し焼きにする。
- ⑤混ぜ合わせたAを④に入れ、Bでとろみをつけて器に盛る。

マグネシウムが豊富な、ひじきと木綿豆腐が入ったハンバーグです。片頭痛の予防が期待できます。

～すずらんイベント情報～



11月24日(木)安芸高田市高宮町で『ヘルシー料理教室』を行います！

すずらん薬局高宮店隣のたかみや人権会館にて「ヘルシー料理教室」を開催します。
今回のテーマは、「おいしく楽しく糖尿病予防」です。
詳細はチラシを準備しておりますので、スタッフまでお声かけください。

すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

男の料理教室を開催します♪参加者大募集！！



12月17日(土)に「男の料理教室」を開催します。
今回は特別編「クリスマス料理に挑戦」です。
初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込みください。

- ★日時：12月17日(土)
10:00～13:30
- ★場所：すずらん薬局舟入店コミュニティルーム
- ★対象：おおむね60歳以上の男性
- ★講師：すずらん薬局 管理栄養士
- ★参加費：1,200円
- ★募集人数：8名
※応募者多数の場合は抽選になることもございます。ご了承下さい。
- ★募集締め切り 12月10日(土)
- ☆申し込み・問い合わせはすずらん薬局本店
栄養相談室までご連絡ください。
TEL：082-247-1350



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは

すずらん薬局舟入店
担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193

今日の木曜カフェ・リリーベル



今日のカフェは
10日と24日です。



ミニ健康教室のお知らせ

10月から5回シリーズで、ミニ健康教室の第5弾を開催しています。
今回のテーマは「メタボリックシンドローム」です。どなたでもご参加いただけますので、気軽にお申し込みください。
期間内の途中参加も大歓迎です！

- 11月10日(木)
メタボ予防の食事を作ろう！
(料理作り・要予約)
※材料費600円 定員8名
- 11月24日(木)
メタボと薬の上手な付き合い方(薬の話)
※参加費無料
申し込み・問い合わせはすずらん薬局本店
栄養相談室までご連絡ください。
TEL:082-247-1350

今月のスタッフからひとこと

肌寒い季節になりましたが、風邪などひいておられませんか？
月に2回の『木曜カフェ・リリーベル』では、温かい飲み物を用意して皆様のご来店をお待ちしています。

おひとりでも、のんびり過ごしていただけたらと思います♪
ぜひ、気軽にご来店くださいませ。



スタッフ:矢田貝



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～頭痛～



痛みは体の異常を知らせる「サイレン」です。その中で頭痛は頭（もしくは体の一部）の異常を知らせてくれます。頭痛にはぶつけた時の痛み（二次性頭痛）や内側から発生する痛み（一次性頭痛）に分けられます。セルフメディケーションの観点から、ここでは自分でも薬や行動で対処できる、内側から痛む代表的な頭痛を挙げていきます。



✔ 頭痛の種類と対処法

片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
ズキズキ、ガンガンする痛みで吐き気を伴うことがあります。血管が張れたり拡がると血管を包む神経に当たり、痛みを感じます。音や光などの刺激によっても症状が悪化します。	ギュッと締め付けられるような痛みです。多くの場合、体や心のストレスにより起こります。また、体が冷えて血流が滞ったり、鎮痛剤を飲み過ぎても起こることがあります。	目の奥を刺されるような痛みです。アルコールや喫煙、気圧差によって血管が拡がることで起こります。目の充血や涙、鼻水を伴うこともあり、男性に多いのも特徴です。
対処法		
<ul style="list-style-type: none">頭痛の前兆がある場合は、服薬し早めに休む体を動かさない音や光の刺激を減らす（部屋を暗くし、安静にする）	<ul style="list-style-type: none">長時間同じ姿勢でいない定期的に凝りをほぐす体操をする（肉体的なストレスを解放）精神的ストレスを発散させる（リラックスできるようにする）	<ul style="list-style-type: none">頭痛の素となる刺激、アルコールやたばこを摂取しない入浴も血管を拡げ頭痛の誘因となるため、痛くなつてからの入浴はやめる

✔ 薬について

薬局、薬店、ドラッグストアで購入できる薬を紹介します。

★ ロキソニンS

医療用「ロキソニン」と同じです。

★ EVE

眠くなりやすく、胃に負担がかかりにくいのが特徴です。

★ ナロンエース

複数の解熱鎮痛成分を含みます。錠剤や顆粒など形状が豊富なのが特徴です。

★ バファリン

胃に負担がかかりやすく、子供用もあります。

★ セデス・ハイ

比較的速く効き、効果が持続するのが特徴です。

※ 2日以上薬を飲んで治まらない、ひどくなる場合は、医療機関を受診しましょう。

★ 次回のテーマは、食物繊維 を予定しております。



アレルギーや他に飲んでいる薬がある場合は、薬剤師や登録販売者に相談しましょう

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索