



ハニー薬局 News

令和3年9月号

営業時間

7:30~18:00 (月~金)

7:30~15:00 (土)

夏休みが終わりましたが、緊急事態宣言中の為、12日まで臨時休校となりました。オンライン授業とのことで子供たちは初の試みにウキウキなのかドキドキなのか…。茨城県も感染者数が多い今まで、減少の兆しは見られないですね。不要な外出は控えることで、少しづつ減るのではないかと思います。皆さんちょっとした努力でコロナ減少に転じるはずです。我慢の時期がずっと続いているが、もう少し我慢しましょう。

明るい話題(^O^) 今年孵化したメダカが大きくなってきました。欲しい方は声をかけてくださいね。メダ活楽しいですよ。



★頭痛のタイプ別対処法

頭痛は、気温や気圧の変化をきっかけに起こることもあり、自分ではコントロールできない面があります。頭痛といっても、「片頭痛」「緊張型頭痛」と「群発頭痛」では、頭痛が起こるメカニズムが違うため、その対処法も異なります。それぞれの頭痛の特徴を知り、正しい対処法を身につけておきましょう。

★頭の片側または両側にズキンズキンと強い痛みが起こる「片頭痛」

脳の血管が拡張して脳神経の1つ、三叉神経が刺激されることで起こると考えられています。起こるきっかけは、ストレスや肩こり、高温多湿による脱水、気温や気圧の変化、空腹、女性ホルモンの変化、光、騒音、アルコールなど様々です。

血管が拡張して痛みが起こる片頭痛の場合は、「冷やす」ことで痛みが軽減されることが多いです。痛みを感じたら、こめかみの脈打つ部分を冷却シートや氷枕などで冷やしてみてください。片頭痛は、体を動かすと痛みが助長されます。光や音などの刺激も避け、安静にして過ごしましょう。ちなみに、痛み始めには血管を収縮させる作用のある、カフェインを含んだコーヒーなどを摂ると、痛みが緩和されることがありますよ。

★心身の緊張から起こる頭痛で、頭全体が締めつけられるような痛みの「緊張型頭痛」

首や肩周りの筋肉が緊張して血流が悪くなり、痛み物質が発生して神経が刺激されることで起こります。神経や脳が過敏になることで痛みが起こるとも考えられています。起こるきっかけは、長時間の同じ姿勢や、目の疲れ、ストレス、冷房による冷え過ぎなどです。筋肉の血行が悪くなることで起こる緊張型頭痛は、「温める」と「体を動かす」ことが痛みの緩和に有効です。お風呂に浸かって体を温めたり、ストレッチで首や肩を動かしたりしてみましょう。肩や首に蒸しタオルなどを当てて温めるのもおすすめです。

★毎日のようにほぼ決まった時間に、片方の目の奥が激しく痛む「群発頭痛」

群発頭痛の原因は明らかにされていませんが、目のすぐ後ろにある太い血管が拡張し、その周囲に炎症が生じて、神経を刺激するに起こると考えられています。

群発頭痛の対処として、発作の原因となる行動を避けましょう。
 ・症状が出る時期はアルコールを飲まないようにしましょう。
 ・入浴後に痛みが起こる人は湯船につからず、シャワーを浴びましょう。
 ・血管拡張薬を服用中の人には、医師に相談をしてください。



★危険な頭痛のサインとして、ハンマーで殴られたような頭痛

こうした表現をされるのが、脳卒中のひとつで、脳動脈瘤が破裂して起きる「くも膜下出血」です。激烈な頭痛に襲われるのに加えて、嘔吐や意識喪失、けいれんなどがみられます。さらに、うなじから首にかけて硬くなる項部硬直も起きます。この場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



処方箋を写メして送れるハニー薬局のLINEのQRコードです。処方箋を写メして、LINEで送っていただけますと、待ち時間なく薬をお渡しできます。お薬・体調相談などにもぜひご利用ください。

きのこマリネ



■材料

- ・しめじ1袋…90g位
- ・えのき1袋…100g位
- ・椎茸…1中4個
- ・レモン汁…1大さじ2
- ・しょうゆ…1大さじ1
- ・オリーブオイル…適量

■作り方

1. しめじは小房に分け、えのきは半分の長さに切り、椎茸は細切りにする。
2. フライパンを温め、きのこ全部を入れて弱火にする※あまり混ぜないように焼く。
3. 全体にしんなりしたら調味料を入れて煮絡める。
4. 器に盛りオリーブオイルを少量かける。