

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.47

特集：片頭痛について
おすすめOTC
片頭痛予防レシピ



Smile
えがおの保険薬局

片頭痛とは？

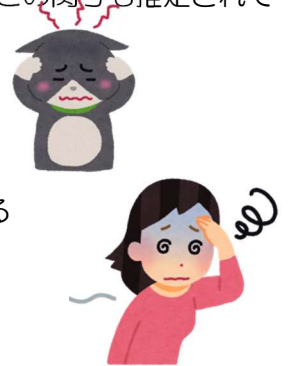
片頭痛とは、脈に合わせてズキン、ズキンと拍動性のある痛みが頭の片側や両側、後頭部など部分的に激しく発作的に生じる頭痛を指します。日本人の約850万人が片頭痛に悩まされているといわれています。

▼片頭痛の原因

片頭痛の原因ははっきりとは明らかになっていませんが、何らかの理由により、脳の血管が急激に拡張することで起こると考えられています。ストレスや気圧の変化、人混みや騒音、女性ホルモンの変動などの関与も推定されています。

▼片頭痛の症状

- 頭の片側または両側の痛み
- 脈打つ痛み
- 光や音、時には匂いや触感への感受性が過敏になる
- 吐き気と嘔吐
- ぼやけた視界
- 頭がふらふらし、倒れることもある



▼片頭痛の対処法

冷たいタオルや保冷剤で患部を冷やす

広がった血管を縮めると痛みが軽減します。頭痛があるとき、入浴は避けましょう。

静かな暗い場所で安静にする

静かな場所で休むと脳が落ち着いて痛みが軽減します。寝室やトイレがおすすめです。

カフェインを摂る(珈琲・紅茶・緑茶)

カフェインは血管を縮める効果があります。1日に2杯が適量。飲みすぎは頭痛を誘発します。

頭痛薬を使用する

即効性がありますが、頻繁に飲むと薬が効かなくなってくるので、飲みすぎには注意です。

片頭痛と食事

▼片頭痛を予防する食べ物

マグネシウム…血管の緊張を抑えてくれる栄養素です。
バナナ・アーモンド・豆類・ひじき etc.

オメガ3…抗炎症作用が強い栄養素です。
青魚・えごま油・豆類 etc.

ビタミンB₂…血流を良くして、頭痛を緩和する栄養素です。
レバー・ほうれん草・ヨーグルト etc.



▼片頭痛を悪化させる食べ物

ポリフェノール…血管を拡張させ頭痛を誘発させます。
赤ワイン・チョコレート etc.

チラミン…血管を拡張させ頭痛を誘発させます。
チーズ・玉ねぎ・チョコレート etc.

アルコール…血管を拡張させ頭痛を誘発させます。

おすすめOTC

※お取り寄せになる場合があります

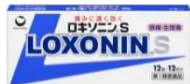
＼ロキソニンSプレミアム／



**1秒でも早く止めたい頭痛に
速さ、効きめ、やさしさの3つを同時に
考えたプレミアム処方**
※ロキソニンS内服薬シリーズで1番有効
成分が多い

第1類医薬品

＼ロキソニンS／



1回1錠で痛み
に速く効く

＼ロキソニンSプラス／



胃にやさしい成
分をプラス配合

漢方

第2類医薬品

＼呉茱萸湯／



血管の拡張が原
因の頭痛に

＼葛根湯／



肩こりやそれら
に伴う頭痛に

片頭痛予防レシピ

～さばとひじきの炊き込みご飯～



◎材料（4～5人分）

・米	2合
・ひじき（生）	50g
・にんじん	1/4本
・油揚げ	2/3枚
・味噌	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・酒	小さじ1
・さばの味噌煮缶	1缶
・青ネギ	お好み

◎作り方

1. 米をといで水切りをしておく。
2. にんじんはみじん切り、油揚げは食べやすい大きさに切る。
3. 炊飯器に1と2、ひじきを一緒に入れる。
4. 味噌を少々のお湯でとき、しょうゆ・酒と一緒に炊飯器に入れる。
5. さばの味噌煮缶を汁ごと全て3に入れ、さらに約320ccの水を入れて炊飯スタート。
6. お好みに青ネギをかけてできあがりです★

血管の緊張を抑えてくれるマグネシウムの多いひじきと、抗炎症作用のあるオメガ3を含んだサバ・油揚げが含まれたレシピです。
薬に頼りすぎないように、日ごろの食事でも気を付けていきましょう♪

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 石井