

# あはは。

COVER SMILE SPRING 2015



東京都 毛塚陽子さん 鈴ちゃん

ステキな笑顔、大募集!! 詳しくは22ページをご覧ください。

[www.aisei.co.jp](http://www.aisei.co.jp)



ヘルス・グラフィックマガジン

特集

# 頭痛

春号

2015

病を知ることは、  
健康を知ること。  
笑顔と健康な毎日を  
あなたに。





アダムとイブも頭痛もちだった!?

## 頭痛と人類5000年の戦い

禁断の果実を食べ樂園を追われるアダムとイブ。

数々の絵画に描かれ、苦悶に満ちた表情で頭を抱えるその様子こそ、人類が初めて頭痛を覚えた瞬間といわれています。

ギリシャ神話や古代エジプトの記録にも残された記述をたどれば、人類と頭痛との戦いは実に5000年以上。

現代日本においてもおよそ3000万人がその痛みに悩まされ、片頭痛によって生じる経済損失は実に年間3000億円とも。

人類との因縁浅からぬこの痛み。「たかが頭痛」とあなどらず、本誌を通してこの戦いに挑んでみませんか?

# THE ORIGIN OF HEADACHE



えっ、  
この人も?!

# 万国頭痛もち列伝



頭痛に悩まされながらも  
偉業を成し遂げてきた古今東西の偉人たち。  
私たちがよく知るあの出来事や作品も、  
実は頭痛と深い関係があった?!

## モーツァルト (1756~1791)

35年の短い生涯の中で600を超える名曲を世に送り出した天才作曲家・モーツァルト。晩年には経済状況が困窮し、加えてひどい頭痛や歯痛に悩まされていました。そんな中、謎の男から依頼を受けて作曲を始めたレクイエム。激しい頭痛や嘔吐に見舞われながらも死の数時間前まで譜面に向かい書かれた作品は、耐え難い頭痛の影など微塵も感じさせない美しい旋律に満ちた傑作です。

## 織田信長 (1534~1582)

戦国時代を代表する武将・織田信長。彼を一躍有名にした桶狭間の戦いは、突然の嵐の中での強襲で、神が味方した戦とも言われます。頭痛もちの中には気圧の変化に敏感な人がいますが、信長も戦の前夜、頭痛によって低気圧(嵐)が近づいていると感じ取ったために早めに床に就き、急遽早朝に出陣したのではないかとの説があるそう。天候が信長に味方した場面は他にも多く記録に残されています。

## 樋口一葉 (1872~1896)

明治期を代表する女流作家・樋口一葉。10代前半から頭痛に悩まされ始めたとの記録があり、親兄弟も頭痛体質、極度の近視、執筆活動による長時間の同姿勢など、頭痛の引き金となる要因を多く抱えていたようです。作品には主人公が頭痛もちであるとうかがえる描写も多く、一葉の日記にも、鉢巻をしたり、灸をしたり、髪を洗ったりと、頭痛を何とか解消しようと試みていた様子が残されています。

## ゴッホ (1853~1890)

生前よりも死後にその芸術性が高く評価された天才画家・ゴッホ。情熱的な画風や自らの耳を切り落とすなどの奇行から「炎の画家」と呼ばれますが、彼もまた激しい片頭痛に悩まされていた偉人の一人。「ローヌ河畔の星月夜」や「星月夜」といった作品に描かれた渦巻き状の空や雲、放射状の光線を放つ星、うねった木などは、片頭痛の前兆として現れる視覚現象(閃輝暗転)を描いたものと考えられています。

## 芥川龍之介 (1892~1927)

大正期の大作家・芥川龍之介。遺稿「歯車」の中で「視野のうちに妙なものを見つけ出した。…半透明の歯車だった。…歯車は次第に数を殖やし、半ば僕の視野を塞いでしまう。…今度は頭痛を感じはじめる」と片頭痛の前兆(閃輝暗転)を克明に描写していますが、本人はこれを発狂したために見える幻覚と捉えていたようです。この発狂の恐怖と「ぼんやりとした不安」を抱え、35歳の若さで命を絶ちました。

## ダニエル・ラドクリフ (1989~)

映画「ハリリー・ポッター」シリーズで主人公を演じた英国の俳優・ラドクリフ。彼は22歳の頃に群発頭痛を発症、仕事を何件もキャンセルし、その苦しみを「とてつもない痛みで、片頭痛がかわいく感じるほどだ。…毎日すごく強い頭痛薬を飲んでたのに「どうして痛みが治まらないんだ?」と思った」と告白しています。群発頭痛は男性に多く、片目の奥に激痛を生じるもの。ハリリーもお手上げの痛みだったようです。



# 頭痛セルフチェック

## 頻度は？

- 月に1回～数回 \_\_\_\_\_ A
- ほぼ毎日 \_\_\_\_\_ B
- 1年に1～数回  
(1～2か月の間、毎日ほぼ決まった時間に起こる) — C

## 痛みの持続期間は？

- 数時間～長くて3日 \_\_\_\_\_ A
- 数十分～絶え間なく続くこともある \_\_\_\_\_ B
- 1～2時間程度であることが多い  
(15分～3時間) \_\_\_\_\_ C

## 痛む場所は？

- 頭の片側または両側 \_\_\_\_\_ A
- 頭全体または後頭部や首すじ \_\_\_\_\_ B
- 片方の目の奥のほう \_\_\_\_\_ C

## 痛みのタイプは？

- ズキンズキンと拍動するような痛み \_\_\_\_\_ A
- 頭が重く、締め付けられるような痛み \_\_\_\_\_ B
- えぐられるような非常に激しい痛み \_\_\_\_\_ C

一口に「頭痛」と言っても、  
痛みのタイプが違えば  
原因や対処法も異なるもの。  
まずは自分の頭痛が  
どのタイプなのか  
チェックしてみましょう。



## 三者三痛

あなたの痛みは  
何頭痛？

## 体を動かすと痛みは？

- 悪化する(家事や仕事はできればたくない) \_\_\_\_\_ A
- 軽くなることがある(家事や仕事はなんとかできる) — B
- 激痛のためにじっとしていられない \_\_\_\_\_ C

## 頭痛以外の症状はある？

- 吐き気や嘔吐を伴うときがある、  
光や音、においに敏感になる \_\_\_\_\_ A
- ふわふわとしためまいや肩・首の凝りがある \_\_\_\_\_ B
- 目が充血したり涙が出る、  
鼻がつまったり鼻水が出る \_\_\_\_\_ C

## 肩や首の凝りは？

- 頭痛が起こる前に感じるが多い \_\_\_\_\_ A
- 頭痛のときはいつも凝りがある \_\_\_\_\_ B
- 感じない・感じるゆとりがない、  
または頭痛と同側の肩が凝る \_\_\_\_\_ C

## 頭痛が起きたときには？

- 暗くて静かな場所でできるだけ安静にしたい — A
- ストレッチをしたりお風呂に入ると少しよくなる — B
- 痛みのあまりじっとしていられず何もできない — C

A

個

B

個

C

個

Check!





# A “ズキズキ” 片頭痛タイプ

が多い人は  
の可能性あり

## 【痛みの特徴】

月に1～2回程度起こり、頭の片側または両側がズキズキ(ズキンズキン)と拍動するように痛むタイプ。20～40歳代の女性に多くみられ、しばしば吐き気や嘔吐を伴います。光や音に過敏になり、一度頭痛が始まれば体を動かすだけでも痛みが悪化するため、生活に支障をきたすことも。また、遺伝傾向があります。

## 【なぜ起こる?】

強い光や騒音、天候、寝不足・寝過ぎ、人混み、月経・排卵など、何らかの刺激(ストレス)がきっかけとなって脳の血管が広がり、三叉神経が刺激されて痛みが起こります。

## 【予兆・前兆】

頭痛が起こる数時間前から、首・肩の凝りや生あくび、疲労感などを感じる人も。また頭痛の前ぶれとして、チカチカしたまぶしい光やギザギザ模様が視界に現れる閃輝暗点(せんきあんてん)と言われる現象がみられたり、手がしびれたりする人もいます。

## 【痛い時のケア】

頭痛薬を早めに飲んで痛みを抑える。患部を冷やし、光や音を避けて安静に過ごす。ひと眠りする。

## 【痛くない時のケア】

睡眠・生活のリズムを整え、食事や水分をしっかりとり。ストレスとなる事柄を避ける。首・肩凝りの解消に努める。

# B “ギューギュー” 緊張型頭痛タイプ

が多い人は  
の可能性あり

## 【痛みの特徴】

男女ともに生涯に1度は経験すると言われる緊張型頭痛。後頭部から頭全体にかけてギューッと締めつけられるような鈍い痛みで、毎日のようにだらだらと痛みます。体を動かしても痛みは悪化しないか和らぐのが特徴で、首や肩周りの凝りを伴い、時にめまいを感じることも。片頭痛と異なり吐き気や嘔吐は伴わず、動けないほどの痛みにはなりません。

## 【なぜ起こる?】

首に負担のかかる姿勢や精神的ストレスから、肩や首の筋肉の緊張状態が続き、血流が悪化して頭痛が起こります。度の合わないメガネや入れ歯の不調など、思わぬ要因が関係していることもあります。

## 【痛い時のケア】

マッサージやストレッチ、深呼吸、適度な飲酒、運動などでリラックス。入浴や蒸しタオルで体や患部を温める。痛みが強いときには頭痛薬を飲む。

## 【痛くない時のケア】

ストレスや不安をうまく逃し、ためこまない。適度な運動や普段の姿勢の見直しなど、首・肩の負担解消に努める。

# C “ギリギリ” 群発頭痛タイプ

が多い人は  
の可能性あり

## 【痛みの特徴】

20～50歳代の男性に多く、一度頭痛が生じると1～2か月の間ほぼ毎日、だいたい決まった時刻に2～3時間痛みが続きます。頭痛のある期間を「群発期」と言い、1年に1、2回程度生じます(3～4年に1度などの周期の人も)。ほとんどの場合片側に起こり、目の奥にえぐられるような激しい痛みが生じます。痛みのあまりじっとしていることができないのも特徴です。痛みと同じ側で鼻水が出たり、涙が出たり、目が赤くなったりすることもあります。

## 【なぜ起こる?】

詳しい原因は不明

## 【痛い時のケア】

市販の頭痛薬ではほとんど効果が見込めないため、頭痛専門医を受診する。飲酒によって痛みが誘発されるため、群発期間中は禁酒とする。

## 【痛くない時のケア】

喫煙者に多いことから禁煙を心がける。頭痛が起こったときの対処法を医師と相談しておく(痛みが出現する前に飲む薬や、痛み出したときに自分で処置できる注射薬がある)。

## AとBと同じくらい チェックがついた人は…

緊張型頭痛がベースにあり、片頭痛も時々起こる混合タイプの可能性があります。実は頭痛もちの多くがこのタイプ。普段は緊張型頭痛で、疲れや寝不足、月経などの要素が重なったときに片頭痛を生じます。頭痛が起こりそうだと感じたら、肩や首を回す運動をしてみて、少し楽になれば緊張型頭痛、痛みが増すようなら片頭痛が始まっている証拠。痛みのタイプに合ったケアを行いましょう。

## こんな頭痛には要注意!

ここに挙げた3つはいわゆる「頭痛もち」の頭痛で、直接生命にかかわるものではありません。ところが頭痛のなかには、生命に直結する病気が原因で発生する頭痛もあります。普段から頭痛のある人もそうでない人も、次のような症状があればすぐに医療機関を受診しましょう。

### キケンな頭痛\*のサイン

- 発生した瞬間を覚えているような突発的な頭痛
- 今まで経験したことのないような様子の異なる頭痛
- 「字が読みにくい、書きにくい」などの症状を伴う頭痛
- 原因のわからない高熱や吐き気・嘔吐を伴う頭痛
- 数日～数週間かけて痛みが徐々にひどくなっていく頭痛

\*くも膜下出血、脳腫瘍、脳梗塞、慢性硬膜下血腫、髄膜炎、脳出血など

## 教えてくれたのは… 高木 輝秀 先生

高木外科内科医院 院長／脳神経外科専門医

[高木外科内科医院]  
愛知県岡崎市洞町字東前田27-2  
TEL:0564-66-0008／URL:takagi-gekanaika.com

脳神経外科、一般内科のほか頭痛外来も開設し、頭痛やめまい、もの忘れなどの診療に積極的に取り組んでいる。





# 井本流 人体力学

多くの頭痛もちに共通している首や肩の凝り。  
人体力学に基づいて「上胸部三角点」と呼ばれる  
部位を刺激するセルフケアで、頭痛の原因となる  
筋肉の緊張や硬直をゆるめましょう。

人体力学とは  
人体力学は、井本全体の創始者であり医学博士の井本邦昭氏が  
数多くの体を診てきたその経験から、不調や症状がどのように  
引き起こされるかをひも解き体系化した独自の整体理論。直接的な  
要因だけに囚われず、触診や視診を通して不調や症状の隠れた  
原因を発見し、体操や呼吸法、施術を通して、症状の緩和や自然  
治癒力を高めることを目的としている。



井本邦昭先生 主宰  
井本流人体力学

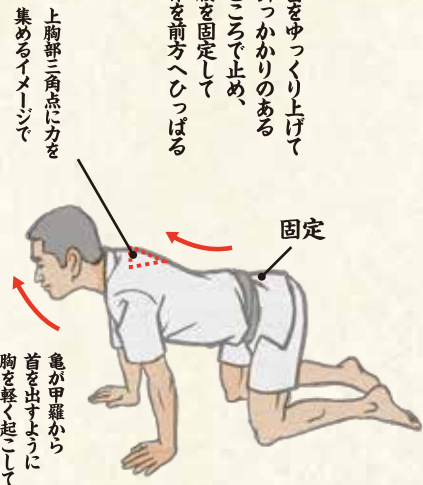
## 上胸部三角点の体操

一、  
四つんばいになり  
肘を床に曲げ、  
頭を下げ、  
リラックスする



おしりが下がらないように、  
腰のアーチを軽く意識  
前後II・IV・VI程度の  
割合で体重をかける

二、  
首をゆっくり上げて  
引っかかりのある  
ところで止め、  
腰を固定して  
体を前方へひっぱる



上胸部三角点に力を  
集めるイメージで  
亀が甲羅から  
首を出すように  
首を軽く起こして  
胸を軽く起こして

三、  
上胸部三角点を  
固定して、  
ゆっくりおしりを  
後方へひっぱる



※(一)と(三)を  
ゆっくり二〜三回  
交互に行う

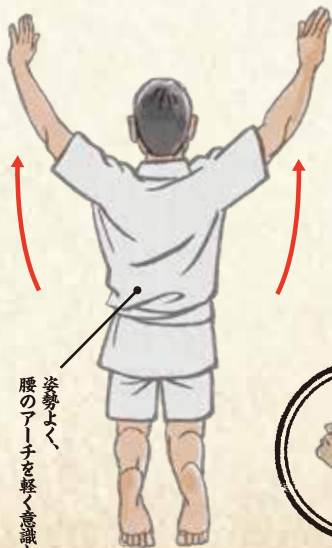
## 上胸部三角点とは

人体力学において、肩甲骨の  
上端から胸椎五番をつないだ  
三角形を指す。頭痛もちの  
人は肩甲骨が外側に開き、  
いびつな三角形になっている  
ことが多い。この部分が整うと  
首肩周囲の筋肉がほどよく  
ゆるんで頭痛が起りにくく  
なる。



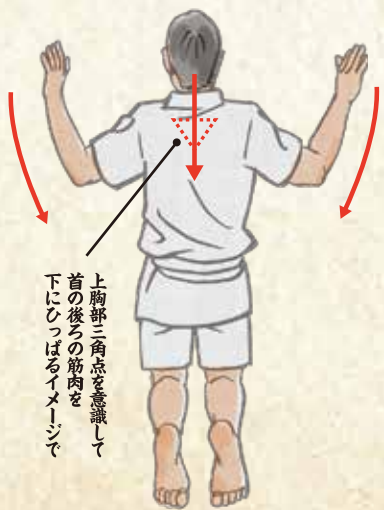
## 懸垂の体操

一、  
ひざ立ちになり、  
手を前からゆっくり上げる。  
顔もやや上に向けて



姿勢よく、  
腰のアーチを軽く意識して

二、  
手のひらを外側に向け、  
肘を曲げて腕をゆっくり下ろしていく



上胸部三角点を意識して  
首の後ろの筋肉を  
下にひっぱるイメージで

三、  
引っかかりを感じたら  
指でOKサインをつくり、  
さらにゆっくりと腕を下げる



※(一)〜(三)を  
ゆっくり二〜三回  
繰り返す

## ポイント

- 一、実施の好タイミングは起床直後と就寝前の一日一回。
- 二、できるだけゆっくり、小さな動作で行う
- 三、三角点がこわばっている人ほど動作を難しく感じる。
- 四、頭痛がある日もない日も毎日継続がカギ。  
ただし体を動かすことで頭痛が悪化する場合は無理をしない。

## 読者プレゼント

井本先生の著書  
「弱った体がよみがえる人体力学」  
(高橋書店刊)をプレゼント！  
詳細はP22へ。







世界でも有数の温泉大国ニッポン。  
北海道から沖縄まで、その数3,000か所以上と言われる  
天然の恵みを頭痛対策に活かす方法を、  
温泉療法医の廣瀬善清先生に聞きました。

[撮影協力]伊豆北川温泉「望水」プライベートガゼボ「ときの風」では、源泉を掛け流して楽しめる。

## 温泉は頭痛にいいの？

入浴による血行促進効果、筋肉の凝りや疲労の解消作用はよく知られている通りですが、温泉ならではの醍醐味は、その土地の環境まで丸ごと味わえること。温泉はもちろん、日常生活から離れて大自然や地の食材などに触れ、心身共にリラックスすることそのものが頭痛対策です。ただし、タイトな旅程はかえってストレスとなり頭痛を招くことも。ゆとりあるプランで、“頭痛のもと”と言われるストレスを洗い流しましょう。

## 頭痛もちのための入浴案内

- 片頭痛の人は痛みがないときに入浴を。痛みがあったり、痛みが始まりそうなときには、悪化しやすいので入浴は控えましょう。
- 緊張型頭痛の場合には、痛みがあっても入浴OK。温浴効果で筋肉がほぐれ、頭痛が和らぎます。
- 入浴中に首や肩の軽いストレッチを行うのも◎。
- 入浴は多くても1日3回まで。1回15分程度、38～39℃の熱すぎない湯船を選んで。
- 空腹時や食事の直後、飲酒後は避けて。入浴前後の水分補給(各コップ1杯)もお忘れなく。

## “つかる”以外の温泉活用術

頭痛の要因となる筋肉の緊張。温泉につかる以外にも、ラドン温泉の「飲泉」や「吸入」には、体の内側から血行を促進して筋肉の緊張をほぐす作用があります。飲泉の際は必ず、飲泉許可がある新鮮な湯を時間をかけて飲むことがポイント。吸入の際は、空気のコもりやすい屋内の湯船につかって湯気を吸い込み、温泉成分を肺へ取り込みやすくしましょう。また、筋肉のこわばりをほぐすには、マッサージ効果のある「打たせ湯」もお勧めです。

## 頭痛もちにやさしい泉質

片頭痛では脳の過敏性も指摘されています。そのため、頭痛もちの人には全般に、刺激が少なく誰もが入りやすいやさしい泉質の温泉をお勧めします(右表)。心身をゆったり解放できるお気に入りの温泉をぜひ探してみてください。

Dr.お勧めの泉質	お湯の特徴	温泉地の例*
単純温泉	含有成分が少なく、肌への刺激が少ない。いわゆる名湯に多い泉質で、温泉が苦手でも入りやすい。	箱根湯元温泉(神奈川県) 下呂温泉(岐阜) 由布院温泉(大分)
塩化物泉	食塩成分が皮膚に付着するため湯冷めしにくく、保温効果が高い。国内では単純温泉に続いて多い泉質。	塩原温泉(栃木) 伊豆地方の温泉(静岡) 南紀白浜温泉(和歌山)
ラドン温泉 (放射能泉)	ラドンを含む温泉。入浴だけでなく、飲泉や吸入によっても筋肉や関節を緩める効果が期待できる。	登別温泉(北海道) 三朝温泉(鳥取) 有馬温泉(兵庫)

\*複数の泉質をもつ温泉地もあります。



教えてくれたのは…  
**廣瀬善清先生**  
ひろせくりニク院長



起きたときから頭が痛い・重い…

そんなあなたの頭痛は枕が合っていないことが原因かも？

人生の3分の1を占める睡眠中の姿勢は、

昼間の姿勢と同じくらい重要なファクター。首や肩の過度な緊張を防ぎ、

頸部をやさしく支えてくれる、

自分に合った枕とはどんな枕なのでしょうか？

その人にフィットした理想の枕を選んでくれると

評判の「ロフテー枕工房」で、

枕のプロにお話を聞きました。

高すぎる枕と適切な高さの枕を比較すると、起床時の疲労感は1.5倍、背中への痛みは2.8倍にもなります\*。

マイ枕でより快適な眠りを目指してみませんか？



ロフテー 折原育子さん  
睡眠改善インストラクター  
上級ピローフィッター

### 快眠をもたらす枕の3か条

1 体にとって一番負担が少ないのは、リラックスして立った状態。睡眠中もそれと同じ姿勢を保つには、顔が5度程度に傾くように枕の高さを調整することが大切です。

2 枕の素材は、かたい、やわらかいといった使い心地もちろんですが、丸洗いできるかなどメンテナンスについても考慮したいもの。感触、音、香りなどもリラックスして休むのに重要です。

3 仰向けでも横向きでも首筋がきちんと支持される楽な姿勢を保てるのが大切です。枕の上下、左右、首元に薄く折り畳んだタオルを敷くなどして高さを微調整してみましょう。今お使いの枕でも、この方法で調整できますよ。

ピローフィッター直伝  
MY枕で  
GOOD NIGHT!

## Let's Go! lofty



## Start!

プロに選んでもらうとどんな枕ができるのか？頭痛もちの本誌読者モデル、片岡さんが実際にトライ！



まずは、ピローフィッターの説明を聞きながらコンサルティングシートを記入。気になる自覚症状や睡眠の悩みについての質問に答えます。



専用の計測器を使って、首のカーブの深さを測定します。第7頸椎から垂直に手を立て、頸椎との間にできた最も深いすきまを計ることで、最適な枕の高さの目安がわかります。ちなみに男性の平均は3~4cm、女性の平均は3cm弱。片岡さんは2.7cmでした。



高さが決まったらやわらかめ、かためなど、自分がリラックスできる感触の素材を選んでいきます。選べる素材は10種類以上。



計測した首のカーブの深さに合わせて、最適な枕の高さを見極めていきます。枕の高さが合っていないと、背中に不自然なスペースができるそう。



理想の姿勢は、仰向けで寝たときに、顔が下に5度傾く角度。測定では3~4m先の床を見て、その角度を再現します。



素材はやわらかく、しっとりとした感触の低反発ウレタンフォームに決定！



高さや素材を指定した、マイ枕とご対面です。さて片岡さんの眠りに変化は訪れるのでしょうか？

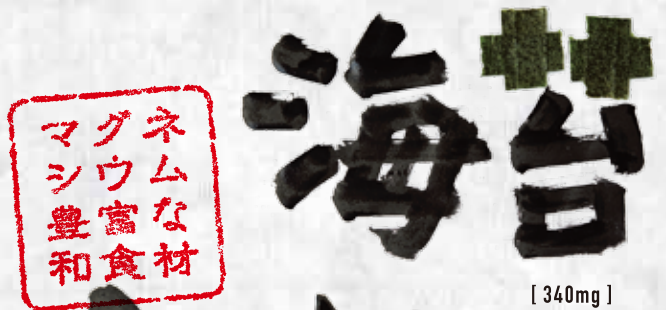
1ヶ月使用してみました！  
これまでうつ伏せで寝ていたのですが、なんとマイ枕では仰向けが一番寝やすくなりました！  
首や肩の負担を感じずに寝られ、寝起きから頭がスッキリしている日がほとんど！  
旅先の枕では寝られないほどすっかりマイ枕の虜です♡  
マイ枕に一言！ My Best!!  
※個人の感想です。

読者プレゼント！  
昼間の首をサポートするロフテーのビューティーピローを5名様にもプレゼント！詳しくはP22へ



# 頭痛にやさしい和の食材

片頭痛予防に有効な栄養素とされるマグネシウム(Mg)やビタミンB<sub>2</sub>は、実は私たちの身近な和の食材に多く含まれる成分。体にやさしい食材は、頭痛にもやさしい。何を食べようか迷ったときは、「和食材」をキーワードにしてみてください？



**海苔** [ 340mg ]

マグネシウム豊富な和食材

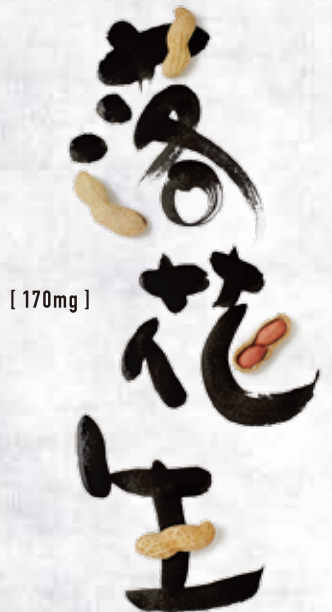
海の幸である海草類もMgたっぷり。海苔には血栓の形成を防ぎ、血の巡りをよくする働きも。あおさ(3,200mg)や青海苔(1,300mg)も◎。



**大豆** [ 310mg ]

マグネシウム豊富な和食材

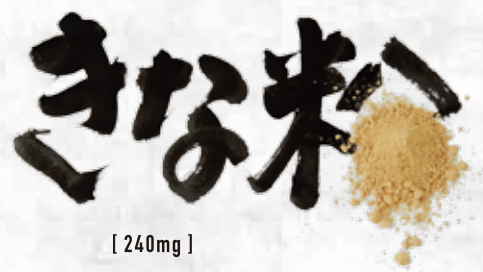
春が旬の桜海老はミネラル豊富。Mgのほかカルシウムやタウリン、若さを保つアスタキサンチンを含むことから「長寿食品」とも。



**落花生** [ 170mg ]

マグネシウム豊富な和食材

ナッツ類もMgの宝庫。高血圧や動脈硬化予防が期待できるリノール酸、脳細胞を活性化するレシチンも豊富です。摂取量は1日10~20粒を目安に。



**きな粉** [ 240mg ]

マグネシウム豊富な和食材

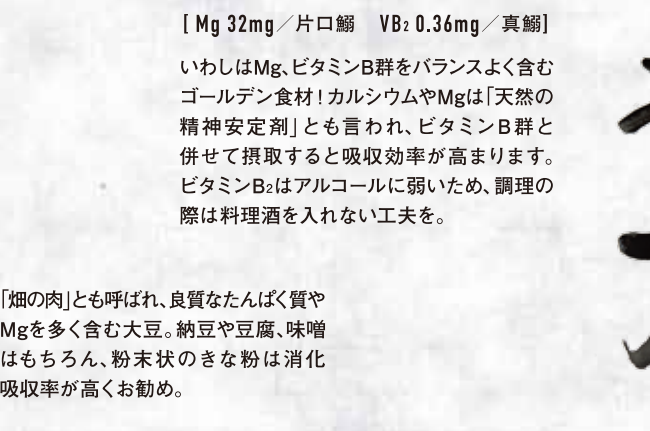
「畑の肉」とも呼ばれ、良質なたんぱく質やMgを多く含む大豆。納豆や豆腐、味噌はもちろん、粉末状のきな粉は消化吸収率が高くお勧め。



**卵** [ 0.43mg ]

ビタミンB<sub>2</sub>豊富な和食材

鶏卵はビタミンC以外のほぼすべてのビタミン、成人に必要な必須アミノ酸8種類が理想的なバランスで含まれることから、「完全食品」とも言われます。



**干し椎茸** [ 1.40mg ]

ビタミンB<sub>2</sub>豊富な和食材

いわしはMg、ビタミンB群をバランスよく含むゴールデン食材！カルシウムやMgは「天然の精神安定剤」とも言われ、ビタミンB群と併せて摂取すると吸収効率が高まります。ビタミンB<sub>2</sub>はアルコールに弱いので、調理の際は料理酒を入れない工夫を。



**鰻** [ 0.48mg ]

ビタミンB<sub>2</sub>豊富な和食材

日本が消費量世界一の鰻。ビタミンB<sub>2</sub>は特にきもに多いため、きものお吸い物と一緒に摂るとなおgood！



**菜の花** [ 0.28mg ]

ビタミンB<sub>2</sub>豊富な和食材

春の訪れを告げる葉の花は、ビタミンB群を含む葉野菜の中でもビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。

和食に欠かせない逸材。椎茸を乾燥させることでビタミンB<sub>2</sub>をはじめとする栄養成分が凝縮され、うま味成分のグアニル酸、香り成分のレンチオニンが増加します。

【栄養監修】佐々木彩子先生(千寿恵・専属管理栄養士) ※表示成分量はいずれも100g当たりの含有量。Mgは大量に摂取すると便がゆるくなる可能性があります。 ※ここに挙げた食材に限らず、バランスのとれた規則正しい食事が頭痛予防の基本です。偏食・欠食を避けましょう。



# ズキズキに美味しい 頭痛和み亭

オススメの和食材のなかから、  
いわし・菜の花・桜えびを使った  
春らしいレシピをお届け。  
おいしくてニッコリ、ズキズキもスッキリ!?  
ぜひお試しあれ。



片口いわしのカレー天ぷら

## 材料(4人分)

片口いわし.....12尾  
塩.....大さじ1  
薄力粉.....少々  
④ 天ぷら粉.....1/2カップ  
カレー粉.....小さじ2  
⑤ 卵.....1/2個  
⑥ 冷水.....1/2カップ  
サラダ油.....適量  
天ぷらのつゆ.....大さじ2

## 作り方

### 下準備

④をふるいにかけておく。  
⑤を混ぜ合わせ、氷水につけておく。→手順5の直前で④と⑤を合わせ、軽く混ぜる(☆)。

1. 片口いわしを手開きする(写真参照)。
2. 塩を片口いわし全体にまぶし10分間置く。
3. 冷水で塩気がなくなるまでよく洗い、水を切る。
4. 薄力粉を両面に軽くつけ、☆にくぐらせる。
5. 180度に熱したサラダ油で揚げる。
6. 油を切り、器に盛りつける。天ぷらのつゆを添える。

※お好みで季節野菜の天ぷら、大根・しょうがおろしを添えても。片口いわしの代わりに真いわしでも同様に作ることができます。

## 材料(4人分)

米.....3合  
干し桜えび.....20g  
しょうが.....30g  
昆布(10cm幅).....1枚  
④ 塩.....10g  
酒.....大さじ2

## 作り方

1. 米を研いでざるにあげ、15分ほど置く。
  2. 炊飯器の釜に1と3合分の水、④、しょうがを加える。
  3. 2の上に昆布を乗せて30分置き、その後炊く。
  4. 炊き上がった昆布を取り出し、炒った桜えびを加えて全体を軽く混ぜ、器に盛る。
- ※お好みでさざみ海苔や三つ葉を散らしても。

下準備 干し桜えびはフライパンで炒る。しょうがはみじん切りにする。

## [ 簡単いわしの手開き ]

①



包丁でいわしの頭を落とす。

②



腹に切れ込みを入れ内臓を取り除き、冷水にさらす。

③



指でいねいに身を開いていく。

④



中骨を尾のほうへ向けて引っぱり取り除く。



菜の花のからし和え

## 材料(4人分)

菜の花.....2束(400g)  
塩.....適量  
薄口醤油.....大さじ1と1/2  
練りからし.....小さじ1~2  
ごま油.....大さじ1

## 作り方

1. 沸騰した湯に塩を入れ、菜の花を1分ほどゆでる。
2. 菜の花を冷水にとったあと、よく絞り、4cm幅に切る。
3. 練りからしを薄口醤油でのばし、2の菜の花を和える。
4. ごま油を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

「教えてくれたのは」  
佐々木 彩子 先生  
千寿恵 専属管理栄養士



## [協力]

千葉の郷土料理 千寿恵(ちずえ)

後世に残すべき調理方法と千葉の食材にこだわった伝統の味を提供する、創業40年の郷土料理店。旬の食材をふんだんに使った愛情料理にはファンも多い。



千葉県千葉市中央区栄町16-2  
営業時間:17:00~23:00(日祝休)  
TEL:043-225-6688  
URL:chizue.com

春色桜えびご飯





# 身近な頭痛ハザード

頭痛の誘因は様々ありますが、時には意外なほど身近なものであることも。頭痛もちの人もそうでない人も、思い当たるものはありませんか？あなたの“頭痛のタネ”、見つけてみてください。



お話を聞いたのは…  
間中信也 先生

医療法人社団温知会間中病院 院長

## 週末頭痛



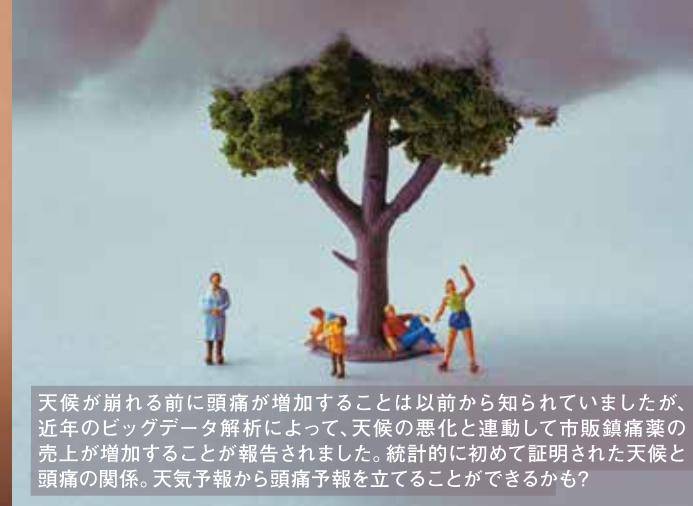
休日に限って頭痛が…という人は「週末頭痛」かも。寝過ぎ・寝不足は共に頭痛の要因となるため、睡眠リズムの乱れがちな週末は、実は頭痛危険日。睡眠時間は毎日6.5～8.5時間を目安に、休みの日もリズムを変えないことが頭痛予防になります。

## カフェイン頭痛



コーヒーや緑茶に含まれるカフェインは頭痛を和らげることが知られています(二日酔いの頭痛にも有効!)。ところが一方で、カフェインを普段からよく摂る人は、カフェインが切れると血管が拡張し、かえって頭痛が起こることも。心当たりの人は摂取量を少しずつ減らして。

## 低気圧頭痛



天候が崩れる前に頭痛が増加することは以前から知られていましたが、近年のビッグデータ解析によって、天候の悪化と連動して市販鎮痛薬の売上が増加することが報告されました。統計的に初めて証明された天候と頭痛の関係。天気予報から頭痛予報を立てることができるかも？

## 薬剤誘発頭痛



頭痛薬が頭痛の原因に?? 月に10日以上かつ3か月以上頭痛薬(鎮痛薬)を連用すると、薬が効きにくくなるばかりか、かえって頭痛がひどくなることが知られています。月10回以上市販の頭痛薬を使っている人は、こじらせる前にぜひ受診を。

## スマホ頭痛



スマートフォンやパソコンの画面から発せられるブルーライトは脳を興奮させ、睡眠障害や頭痛を誘発する可能性が指摘されています。就寝前数時間の使用をやめるだけで頭痛が改善することも。もちろん、肩や首に負担のかかる姿勢や眼精疲労も頭痛を招くため要注意。

## ダイエット(空腹)頭痛



ダイエットと称して食事を制限したり、忙しいから朝食を食べないのはNG! 空腹(低血糖)も頭痛の要因になります。無理なダイエットは控え、空腹時間が長くなりすぎないようにご注意ください。長時間寝た後の頭痛も空腹が原因となっている場合があります。

## 熱中症頭痛



春から夏にかけて増加する熱中症。その主要な症状は、頭痛をはじめ、吐き気・嘔吐、めまい、たちくらみ、倦怠感などです。重篤化すると死に至ることもあるため、体が暑さに慣れていない時期には特に注意を。こまめな水分摂取や休息が大切です。

## 片頭痛チルドレン



子どもの片頭痛は朝、突発的に起こることが多く、「さぼり」と誤解されがち。痛みの継続時間が短い(1時間程度のことも)、両側の前頭部が痛む、拍動性がない、頭痛がなく嘔吐や腹痛のみが現れることがあるなど、大人と異なる特徴が。学校生活が送りにくいようなら、一度頭痛専門医を受診しましょう。



# ステキな笑顔大募集!!

私たちアイセイ薬局のローガンは「わらおう」。誰もがすこやかに、笑顔でいられるように…そんな想いの下、“ステキな笑顔”を大募集。あなたのお気に入りの笑顔写真を、下記までぜひ、お送りください。

※応募写真はおひとりまたは1世帯につき1枚のみ受け付けております。とっておきの笑顔をお送りください。なお、応募写真は返却できません。大切なお写真はあらかじめデータや焼き増しでお手元にも保存なさってください。  
※応募写真は次号以降の誌面にて掲載させていただきますが、時期の確約はできませんのでご了承ください。



千葉県 高久孝貴くん



青森県 野上珂音ちゃん



東京都 武藤心音ちゃん



京都府 飛田ななみちゃん



「ステキな笑顔」にご応募いただいた方、限定。ビューティーピロー(3色)を抽選で5名様にプレゼント!  
(色の指定はできません)

応募要項

ご応募の際は、コーナー名「ステキな笑顔」と明記の上、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤写真に写っている方のお名前と都道府県名、⑥この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2015年5月22日(当日消印有効)です。

送付先

プリントの場合

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「ステキな笑顔」係まで。

データの場合

メール [koho@aisei.co.jp](mailto:koho@aisei.co.jp)  
※件名に「ステキな笑顔」とご入力ください。

井本先生の  
本



読者プレゼント

『弱った体がよみがえる 人体力学』を抽選で5名様にプレゼント!

応募要項

ご応募の際は、「人体力学本プレゼント」と明記の上、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤この情報誌の感想をご記入ください。締め切りは、2015年5月22日(当日消印有効)です。

送付先

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 株式会社アイセイ薬局コーポレート・コミュニケーション部「人体力学本プレゼント」係まで。

※当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ヘルス・グラフィックマガジン 第17号 2015年4月発行 発行元:株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 E-mail: koho@aisei.co.jp



となりの薬剤師さん  
TONARI NO YAKUZAISHI SAN



Vol.17

TOMOMI ITO

伊藤智美さん(薬剤師)

愛知県出身。岐阜薬科大学薬学部卒業。製薬メーカー勤務、医薬品卸管理薬剤師を経て、現在、アイセイ薬局東田店の店長を務めている。

## 患者様とご家族の笑顔のために、介護と医療の橋渡しを

日本は現在、全人口の約4人に1人が65歳以上の超高齢社会。通院や入院が難しい方が増えるにつれ、患者の生活する自宅や施設での「在宅医療」のニーズが高まっている。

店長として店舗を運営するほか、在宅医療にも力を注いでいる伊藤さんだが、その道筋を見つけるまでは五里霧中だった。とにかく情報を得ようと、日々の薬局業務と並行して、在宅医療や介護関連の施設をいくつも訪ね歩いたという。「現場で働く看護師や介護士、ケアマネジャーの方たちと話してみて、飲みにくさや飲み忘れなど、患者様の

薬に関する問題が多変多いことを知りました。しかも、皆さんだれに相談すべきかわからずに、頭を悩ませていたんです」。薬剤師が力を発揮できるのはここだと感じた伊藤さんは、すぐさま在宅医療に携わる方を対象に勉強会をスタートし、服薬のコツや副作用などの情報のほか、薬剤師のもつ知識やスキルで在宅医療の質がどう改善されるかを伝えた。開催後はすぐに反響があり、何件も相談をもちかけられたという。

「在宅医療の患者様を実際に受け持つまでには遠回りもありましたが、薬剤師が積極的に

関わって、患者様と医療機関や介護施設との橋渡し役になることにやりがいを感じます」と伊藤さん。近隣エリアの薬剤師向け勉強会や実習の講師役も務め、今後の地域医療を共に支えるべく意欲を燃やしている。

アイセイ薬局東田店

愛知県豊橋市岩田町道合83-1

☎0532-69-5051

☽月・火・水・金 9:00~19:00、木・土 9:00~12:30

休業日:日・祝