

しまりちよう

頭痛とは？

頭痛とは頭部に感じる痛みのうち、表面に起こる痛みではないものをいいます。15歳以上の日本人の3人に1人は「頭痛もち」で、3,000万人以上が悩んでいると言われています。頭痛は誰でも日常的に経験するものです。頭痛のタイプを知り、自分でできる予防を行っていきましょう。また、症状によっては大きな病気が隠れている場合があるので注意が必要です。

頭痛には次のようなタイプがあります！

「筋緊張性頭痛」

頭全体が締めつけられるように痛み、頭部、首、肩の筋肉の緊張、精神的ストレス等で起こります。吐き気を伴わず、日常的な動作で悪化することはありません。

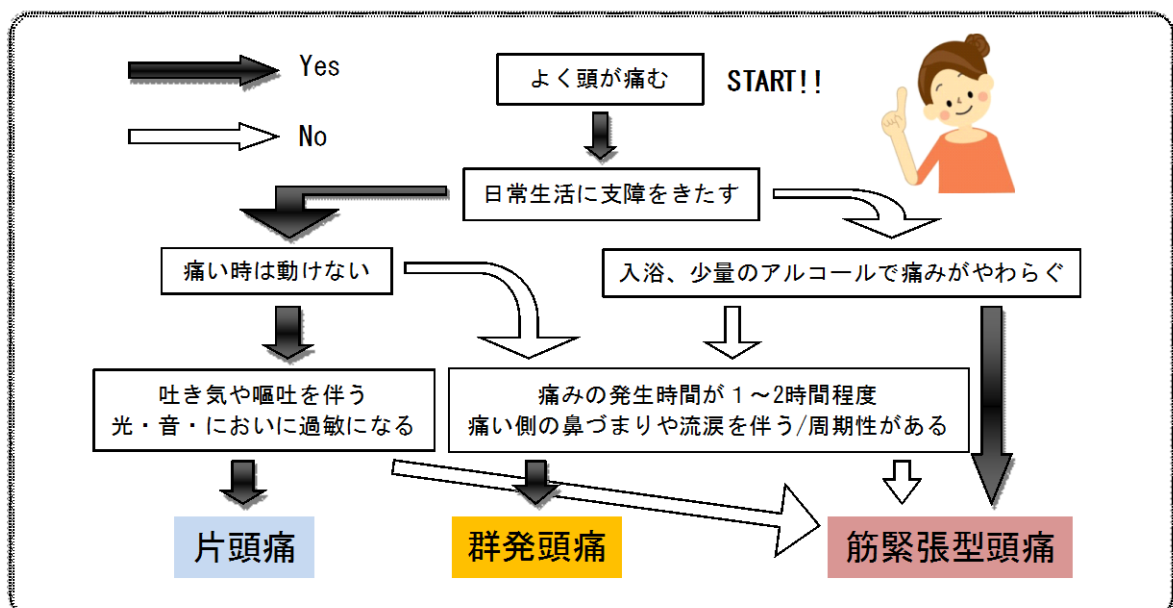
「片頭痛」

頭の片側、又は両側がズキズキと痛み、痛みが起きる前に目がチカチカしたり、吐き気を伴うこともあります。ほとんどの人が筋緊張性頭痛と併発して起こります。

「群発頭痛」

片側の目の奥に、キリキリと突き刺すような激しい痛みが一定時間（1~2時間程度）起こります。目の充血、涙目、鼻水などの症状を伴います。

あなたの頭痛はどのタイプ？



頭痛予防を実践しよう！

頭痛のタイプによって予防法は異なります。毎日の何気ない姿勢や動作が慢性的な頭痛の原因になることがあるため、日頃からの注意が必要です。

① 緊張型頭痛の人は？

・筋肉の負担を軽減させる

首や肩のこりは頭への血流を悪くし、頭痛の原因となるため、長時間同じ姿勢や前かがみ、うつむいた状態などの無理な姿勢をとらないように気を付け、柔軟体操やストレッチ運動で筋肉をよく伸ばしましょう。マッサージや指圧を行うのも良いでしょう。また筋肉を鍛えることも負担を軽減させます。続けられる運動を始めてみましょう。

・その他

目の疲れ、歯の噛み合わせが悪い、枕の高さがあっていないといったものの他、精神的なストレスなども原因となります。自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

② 片頭痛の人は？

・食事

チーズ、チョコレート、アルコール(特に赤ワイン)など、チラミンやポリフェノールを含む食品をたくさん摂ると、片頭痛を引き起こしやすいと言われています。

・睡眠

生活リズムの乱れや睡眠不足なども、頭痛の原因になります。規則正しい生活、十分な睡眠を心がけましょう。

また、寝過ぎや昼寝で頭痛が起こる人もいるので注意が必要です。

・その他

強い光、空腹、騒音、悪い空気、匂い、乾燥、入浴などが原因となる場合があります。片頭痛が起こりそうな時は注意しましょう。

③ 群発頭痛の人は？

アルコール、タバコ、気圧の急激な変化が頭痛の誘因と言われています。頭痛が起こっている期間は、お酒、タバコを控えるようにしましょう。

頭痛には大きな病気が隠れている場合があります！

※今までに経験のない頭痛が起こったら、すぐに専門医にかかってください。



第1類医薬品

痛みに速く効く

ロキソニン[®]S

- ① 痛みに速く効く特徴をもつ解熱鎮痛成分を含有しています。
- ② 胃への負担が少ないです。
- ③ 眠くなる成分を含みません。



骨粗しょう症の薬を使っている方が抜歯の際に気を付けることは??

骨粗しょう症の薬(ビスホスホネート製剤)を服用している方は抜歯やインプラントなど一部の歯科治療において注意が必要です。

1. 骨粗しょう症治療薬にはどのような薬がありますか？

分類	商品名
活性型ビタミンD製剤	アルファロール、ワンアルファ
ビタミンK製剤	グラケー
カルシトニン製剤	エルシトニン
卵胞ホルモン製剤	ジュリナ
ビスホスホネート製剤	ボナロン、ベネット、ダイドロネル、ボノテオ
その他	エビスタ、ビビアント、オステン

治療目的に応じて、様々な治療薬があります。抜歯の際に注意が必要なのはビスホスホネート製剤(BP剤)です。

2. なぜ、抜歯の際に注意が必要なのですか？

近年BP剤に関連したと考えられる顎骨壊死(ビスホスホネート性顎骨壊死)の報告が見られるようになりました。

これはBP剤を内服中の方が抜歯などの外科処置を受けた際、骨が露出したまま治らなかったり、歯周炎等の感染が拡がり骨の露出や排膿が続き上顎骨や下顎骨が壊死状態になるもので、非常に治療が困難です。BP剤に関連した顎骨壊死の発生頻度は年間0.85/10万人と低いのですが、ひとたび発生すると非常に治りにくく、また有効な治療法はまだ確立されていないのが現状です。

3. 注意が必要なのはどんな人ですか？

BP剤を長期にわたって内服している人や、高齢者、ステロイド剤の内服をしている人、糖尿病の人、喫煙者などはビスホスホネート性顎骨壊死の可能性が高まります。

4. 発生を防ぐことはできますか？

発生を防ぐ最善の方法は、口腔衛生状態を保つために適切な歯みがきを行い定期的な歯科検診を受けること、歯科受診時はBP剤を投与されていることを伝えることです。

また、骨粗鬆症や関節リウマチなどでこれからBP剤の内服や注射が予定されている場合は、抜歯などの外科的な歯科処置は可能な限りBP剤による治療開始前に完了しておくことが大切です。すでにBP剤の内服や注射を受けている方は、その治療期間によっては抜歯前に3ヶ月程度はBP剤を休薬する必要があります。

参考：日本医事新報, No.4776,

詳しいことは薬剤師にご相談ください。

きつと役立つ！
シリーズ
覚えておきたい
薬と体の
ことわざ

第25回

今号のお題はコレ！

病は口より入り、禍は口より出づ



病気は飲食物への不注意から、禍は
不用意な発言から生じる



食事摂取基準とは、私たちが健康を維持・増進するために、また成長期では発育・発達するために、何をどれだけ食べればよいか、その基準を示したものです。現在は、飽食の時代。一部では欠乏も心配ですが、その一方で過剰摂取、食べすぎも心配です。また、バランスも大切です。いろいろな生活習慣病、メタボリックシンドロームなどの発症には食事が大きく関わっています。食事摂取基準では、不足や欠乏しないための摂取量の他に、摂りすぎにならない摂取量、さらに生活習慣病の一次予防のための摂取量も示されています。

2015年4月1日より、小児期からの生活習慣病予防のため、食物繊維とカリウムについて、新たに6～17歳における目標量も設定されています。また、厚生労働省は日本人のナトリウム(食塩相当量)の目標量を従来の男性 9.0g/日未満、女性 7.5g/日未満から男性 8.0g/日未満、女性 7.0g/日未満に変更しました。

最近ではレストランのメニューにカロリーや塩分量などが記載されていることも多いです。和食は、さまざまな利点があるものの、塩分が多いことも大きな特徴です。今回の改訂を機に、日頃の食生活で「減塩」「低塩」を心がけてみませんか？

保険薬局Q&A

Q. お薬を飲んだ後に吐いてしまったのですが？

薬を口に入れた直後に、咳込んだりして全ての薬を吐き出してしまった場合は、もう一回分服用しなおしてかまいません。小さいお子様で、お薬の味が嫌で吐き出してしまった場合は、何かに混ぜるなど飲みやすいように工夫して再度飲ませてあげてください。体調が悪く、嘔吐の症状で吐いた場合は、すぐに服用してもまた吐いてしまう恐れがありますので、しばらくは様子を見て、嘔吐が落ち着いてから服用して下さい。

薬を服用してから少しでも時間が経過している場合、体の中で薬の吸収が始まっていることもありますので、自己判断では絶対に追加服用しないで下さい。

判断がつかない状態の時は、医師・薬剤師に相談してください。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局