

栄養課たより

片頭痛に効く!? 食材について

「緑の下のコメディカル」でお伝えした通り、片頭痛は血管が拡張することが原因でした。ところで、私たちが普段口にしている食材にも、血管の拡張や収縮に作用するものがあります。ですので、食事によって片頭痛が誘発されたり、はたまた片頭痛を予防することもできる！ということをご紹介いたします。

片頭痛を誘発する食べ物

お酒類

アルコールには血管拡張作用があります。特に赤ワインは、ポリフェノール、ヒスタミンなどの血管拡張作用のある成分も含んでいます。

チーズ・チョコレートなど

これらに含まれるチラミンには血管収縮作用があり、この作用が切れたとき逆に血管が広がってしまうため、片頭痛を誘発します。

ハム・ソーセージなどの加工食品

これらに含まれる亜硝酸塩にも、血管を拡張させる作用があります。

お酒は適度に！
洋食より和食の方がオススメ！！

片頭痛の予防につながる食べ物

ほうれん草、昆布などの海藻類、豆腐などの大豆製品

これらに多く含まれるマグネシウムは、血管の収縮を抑える効果があります。成人で1日に300mgの摂取が必要とされていますが、片頭痛の人の約30%はマグネシウム不足ともいわれています。

うなぎ、レバー類、大豆製品、ヨーグルトなど

これらに多く含まれるビタミンB群やオメガ脂肪酸には、血流を良くする効果があります。継続的に摂取することで、頭痛の頻度が減ったり、痛みが軽減するとされています。

サプリメントを
上手に使うのもオススメ！！

病院からのお知らせ

期間
限定！

脳ドック受診者様へお食事サービスのご案内

数ある脳ドック施設の中から当院を選んでいたことへの感謝の気持ちをこめて、「磯鶴之庄(いそしぎのしょう)」のお食事をサービスさせていただきます。

サービスのご提供期間
2020年12月1日～2021年4月30日

※2020年5月1日以降に
脳ドックAコース又はBコースを
受診された方で、期間中にご紹介いた
した場合もサービスの対象となります

受診された脳ドックのコースに応じて
食事をお選びいただけます

詳しくは当院ホームページをご覧ください、
お電話にてお尋ねください。

🔍 熊本脳神経外科病院 脳ドック

Tel: 096-372-2950

対象

脳ドックAコース又はBコースを2名以上で
ご予約いただいた方々(紹介した方及び紹介された方両方)

※ご家族やご友人など、どなたとでも構いません
※別々の日に受診されても構いません
※磯鶴之庄へのご来店は、サービス期間中いつでも構いません
※脳ドック簡易コースは対象外とさせていただきます



写真は磯鶴之庄ホームページより

編集後記

謹んで新年のお慶びを申し上げます。コロナウイルス感染症の流行に伴う自粛生活が続く中、患者様や周辺病院の皆様におかれましては、ご苦労の多い日々が依然として続いていることと存じ上げます。明るいニュースが多いわけでは決してありませんが、それでもこうして新しい年を迎えられた折に触れて、気持ち新たにこの状況を自らの力で打開していくのだと、そういった前向きな気持ちで職員一同邁進してまいります。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



医療法人 熊愛会 (ゆうあいかい)

熊本脳神経外科病院

〒860-0811 熊本市中央区本荘6丁目1-21

Tel.096-372-3911 Fax.096-372-3922

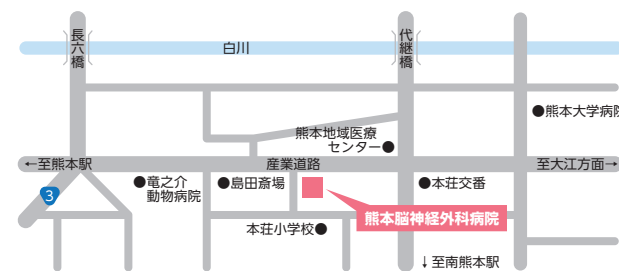
E-mail: info@knh.co.jp

https://www.knh.co.jp

詳しい内容はホームページをご覧ください。

熊本脳神経外科病院

検索



熊本脳神経外科病院 広報誌

このは

Kumamoto

Neurological

Hospital



2021年

1月
vol.9



写真のmodel

リハビリテーション課 言語聴覚士
(左から) 江浦 葵 堺 由紀子 白井 千春

私たち言語聴覚士は、入院や外来で言葉の障害や飲み込み等に障害のある患者様のリハビリテーションを行なっています。
女性スタッフ3人でわきあいあいと業務にあたっています。
所属するリハビリテーション課も雰囲気良く、働きやすい部署です。
今後も患者様に寄り添ったリハビリが提供できるよう、頑張ります。

Contents

特集 ミニ脳カフェ

「あなたの頭痛、こんな場合は要注意～一次性頭痛と二次性頭痛～」

- ・ 緑の下のコメディカル 「あなたの頭痛は片頭痛?緊張型頭痛?」
- ・ 栄養課たより 「片頭痛に効く!? 食材について」
- ・ 病院からのお知らせ 「脳ドック受診者様へお食事サービスのご案内」



あなたの頭痛、こんな場合は要注意～一次性頭痛と二次性頭痛～

当院を訪れる患者様の中で最も多い症状が「頭痛」です。一口に頭痛といってもその原因は様々で、お薬で症状が治るものが多い一方、治療が遅れると命に関わるような怖い頭痛も存在します。今回は、「当院が頭痛診療を行う上で大事にしていること」を中心に、小林先生にお話を聞きました。

そもそも頭痛とは、 脳で何が起きているのでしょうか？

実は脳そのものには痛覚神経が分布していないため、痛みは生じません。痛覚神経は、頭蓋骨の中では脳の血管や脳を包む膜に、頭蓋骨の外では骨の膜や筋肉の膜、血管、頭皮に分布しており、これらが受ける様々な刺激を、脳が痛みとして受けることで頭痛が生じます。

頭痛の診療で 一番重要なことは何ですか？

頭痛を起こしうる危険な病気を
見落とさないことです。

片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛など、背後に危険な病気が隠れていない頭痛を一次性頭痛といいます。一方で、くも膜下出血、脳内出血、動脈解離、脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、脳膿瘍などの病気が存在し、その症状の一つとして頭痛が生じている場合、これを二次性頭痛と呼びます。

二次性頭痛の場合、いずれも痛み止めの薬だけでは治すことは困難です。治療が遅れると、最悪の場合には生命が危険となったり、後遺症が残ってしまうこともありますので、決して見のがしてはいけません。迅速な診断・治療が必要です。

頭痛で受診した際の 診察や検査について教えてください。

脳を機能・形態の両面から
しっかりチェックします。

頭痛の診療は、まず問診から始まります。頭痛が出てきた状況や頭痛の部位、痛みの症状、頭痛以外の症状の有無や、痛みが軽快してきているのか、それともどんどん悪化してきているのか、などをお尋ねします。診察では、脳神経、運動神経、感覚神経、協調運動、腱反射、高次脳機能と順を追って神経システムの機能に異常がないか診ていきます。頭部のCTまたはMRI、MRA検査では、神経システムの形態に異常がないかどうか診ていきます。神経システムを機能と形態の両面から評価して、病気の見落としがないようにしています。

もしも二次性頭痛を起こす病気が 見つかったら、どんな治療を行いますか？

病気に応じて
迅速に専門治療を行います。

例えば、くも膜下出血であれば動脈瘤に対する手術が必要です。脳内出血であれば血圧管理や頭蓋内の圧の管理、場合によっては開頭して血腫を取り除くこともあります。髄膜炎や脳炎、脳膿瘍の場合は抗生剤や炎症を抑える薬を使います。

一次性頭痛の場合 どんな治療を行いますか？

一人ひとりに合った薬の処方と
生活指導を行います。

二次性頭痛でない場合は、一次性頭痛と判断します。片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛で生命が危険となることはありませんが、日常生活に重大な支障をきたします。それぞれの頭痛にあった薬を選んで症状を抑えていくことになります。また、薬だけでなく日常生活習慣の見直しも頭痛の改善に重要ですので、生活指導も併せて行なっております。一人ひとりの症状や生活様式に寄り添いながら、最適な治療を行なっております。

小林 修
(こばやし おさむ)
【脳神経外科専門医】



頭痛の原因は人それぞれ。ささいなことでも、お気軽にご相談ください。

経 歴

平成 8年3月 熊本大学医学部卒業
平成 16年3月 熊本大学大学院医学研究科卒業

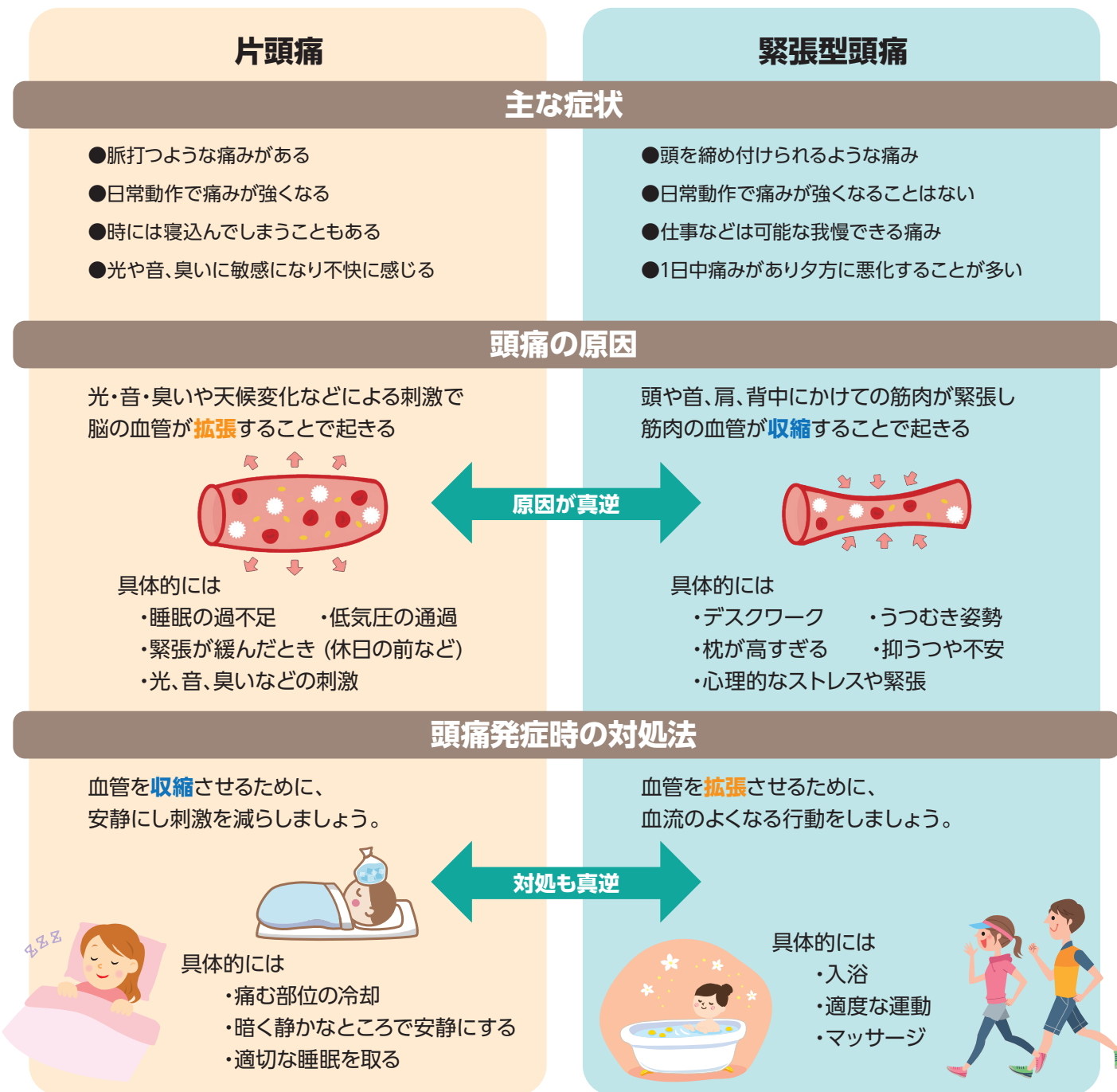
資 格

平成 16年3月 同上 博士号取得
平成 17年8月 日本脳神経外科学会専門医取得
平成 24年4月 同上 指導医

縁の下のコメディカル

あなたの頭痛は片頭痛？ 緊張型頭痛？ ～症状を緩和する日常生活でのワンポイントアドバイス～

日本人は4人に1人が頭痛もちだと言われています。数ある頭痛の中でも特に日常的に経験することが多いのが、片頭痛と緊張型頭痛です。ここではこの2つの頭痛をピックアップして症状や原因、その対処方法について解説していきます。



Point!!

片頭痛と緊張型頭痛は、血管の拡張と収縮というまったく逆の原因で起こるため、その対処法も真逆となります。ご自分の頭痛について正しく理解し、適切な対処をしましょう。

とはいえ、何をしても症状が治らない、市販薬も効かない、といったことも多々あるかと思います。当院では専門医による適切な診断の下、症状や生活様式に応じた**頭痛薬・予防薬**の処方や**生活指導**を通して、症状改善のお手伝いをいたします。

頭痛でお困りの際は
いつでもお気軽にご相談ください