

Doani

働く女性を応援して150号[ドマーニ]

monthly magazine for working women

6
2009 June

別冊
付録



30代の心得
冠婚葬祭
マナーBOOK

マンネリを破る、新発想の2才
夏に輝くのは
「ハンサム・ネイビー」
「グラマラス・カーキ」

クリニック掲載誌

スター
菊池
ミラノ
コン・ノート

- 夏の靴・バッグ3大
1. ハイブランドがトートバッグに夢中で
 2. 「プラスチック靴」はこんなに魅力的
 3. 3つのNEWS サンダルがオフィスの主役

そのワザは、なんと整形級

美のプロたちの
「セルフメイク」
テクニク

シャツの名デザイナー3人が語る
「あなたに似合うシャツがある！」

Close-up!
ジュリエット・ピノシュ

美容ジャーナリスト倉田真由美さんと
エステ天国ソウルに行く

マツコ・デラックスさんも登場!
「デトックス恋愛相談室」

トヨタ自動車勤務の主人公を知花くららが演
白・光・柄を味方につけて!

好感度インパクトを 3か月コーディネート

「どうちあき脳神経外科クリニック」

今月のターゲット

頭痛



片側だけ痛む

女性が気になる不調の原因を解明し、クリニックでの治療からセルフケアまで、効果的な解消法を紹介します。今回は「頭痛」。背後に怖い病気は隠れていないか、脳神経外科を受診しチェックする方法を取材しました。

その他の病気

今まで経験したことのないような痛みや嘔吐がある

くも膜下出血、
脳腫瘍など
脳神経外科へ

落ち込み、不眠、イライラなどの心の症状がある

うつ病など
精神科へ

生理前や生理時に特に
つらいなど、生理周期に
関係して痛む

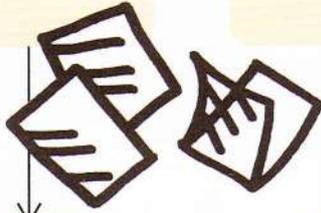
月経前症候群(PMS)、
子宮内膜症、
月経困難症など
婦人科へ

首のつけ根を
押すと痛みが。
目の奥が
痛くなることも

頭の両側を
タオルで締め
つけられたような
鈍い痛みが

ズキンズキンと痛み
吐き気が。
目の前が光る、
視野が狭くなるなどの
前兆がある

目の周りに激痛が。
鼻水や
鼻づまりがある



だいこうとう
**大後頭
神経痛**

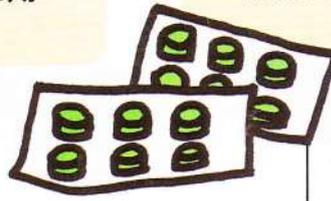
脳神経外科へ

首から後頭部にかけて走る“大後頭神経”が疲れやストレスなどで痛む。鎮痛剤、筋弛緩剤、神経ブロック注射などで治療。

**緊張型
頭痛**

脳神経外科へ

圧迫されるような鈍い痛みで、肩こり、めまいが起こることも。30代女性に多く、週数回起こる。安定剤、鎮痛剤、湿布などで治療。



片頭痛

脳神経外科へ

両側が痛むことも。30代女性に多く、頭痛の前兆があるのが特徴。数か月～ひと月に1回程度起こる。片頭痛薬で治療。



群発頭痛

脳神経外科へ

片側の目の奥に突き刺すような強い痛みと、涙や目の充血なども。一度起こると毎日同じ時刻に痛む。片頭痛薬で治療。

薬で治療しても 治らない場合は

潜在性鉄欠乏性貧血の可能性も

脳神経外科へ

体内の鉄分不足によって、頭重感、肩こり、吸い込まれるようなめまいが起こることも。血液検査で鉄分不足なら、鉄剤を服用し脳に酸素を送る治療をする。



女性医療ライター
増田美加

女性の健康&医療記事の執筆を行う。著書に自身の乳がん体験を写真とともに紹介した『乳がんの早期発見と治療』(小学館)ほか。『オッサンデファム (au sein des femmes) 日本支部〜女性の乳房と健康を守る会』設立。ブログ「名医訪問記」<http://masuda-meii.jugem.jp/>

ほとんどはただの「頭痛」でも、中には…

軽い頭痛は、だれもが経験する症状です。最近では、30代で生活や仕事に支障をきたすほどの頭痛を感じる人が増えています。

つらい頭痛ですが、9割は生命に危険のない頭痛です。こうした、特に病変(頭痛の原因となる病気)がないのに起こる頭痛を「機能的頭痛」といいます。これらは、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛、大後頭神経痛などに分けられます。

とはいえ、「ほとんどが怖い頭痛でないのなら大丈夫」と、頭痛を軽くみてはいけません。残りの1割は「症候性頭痛」で、脳腫瘍やくも膜下出血などの生命にかかわる病気が原因の可能性もあるのですから。

ひと晩休んで治る頭痛ならいざ知らず、慢性的に起こる頭痛や吐き気をとまらぬ激痛には要注意。自己判断せず、一度は脳神経外科などのクリニックや外来を受診しましょう。

最近、増えている機能的頭痛は、原因の多くがストレス、疲れ、それにメンタルな問題。通常の薬による治療だけでなく、セラピールームを併設したクリニックを取材しました。

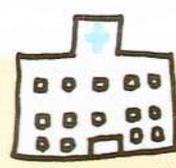
体内の鉄分不足によって、頭重感、肩こり、吸い込まれるようなめまいが起こることも。血液検査で鉄分不足なら、鉄剤を服用し脳に酸素を送る治療をする。

ほとんどはただの「頭痛」でも、中には…

軽い頭痛は、だれもが経験する症状です。最近では、30代で生活や仕事に支障をきたすほどの頭痛を感じる人が増えています。

つらい頭痛ですが、9割は生命に危険のない頭痛です。こうした、特に病変(頭痛の原因となる病気)がないのに起こる頭痛を「機能的頭痛」といいます。これらは、片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛、大後頭神経痛などに分けられます。

とはいえ、「ほとんどが怖い頭痛でないのなら大丈夫」と、頭痛を軽くみてはいけません。残りの1割は「症候性頭痛」で、脳腫瘍やくも膜下出血などの生命にかかわる病気が原因の可能性もあるのですから。



頭痛で

脳神経外科を受診すると…

頭痛が続き、「ただの頭痛？それとも？」と不安になったら、まず、脳神経外科を受診しましょう。怖い病気が隠れていないかを見極め、頭痛の原因を探って、原因にあわせた治療を提案してくれます。



くどうちあき脳神経外科クリニック
院長・脳神経外科医
工藤千秋 医師

怖い頭痛ではないことを確認することが基本！
「脳神経外科で、頭痛を診察するときには、命にかかわる頭痛でないことを正確に、除外診断」することが何より大切だと、工藤千秋医師は話します。診察で、手足や顔の運動神経、感覚神経、眼球運動などを確認。脳の神経に異常がないかを見極めます。
「レントゲンやMRIの検査も行いますが、それは診察の結果を裏づけるためのもの。画像によるデ

ータよりも、患者さんから症状を聞き、じかに触って診察することが診断にとって大切」と言うところり、丁寧な診察に驚きました。
大きな病気が隠れていなければ、30代女性の多くは片頭痛、緊張型頭痛、大後頭神経痛である可能性が。基本はそれぞれに対応する薬で治療。が、それだけでなく、工藤医師が開発したサプリメントやセラピールームでのケアという、解消法のパリエーションが多彩なところが心強いクリニックです。

こんな症状は要注意！

「頭痛」には、怖い病気が背後に隠れていることもあるのです。以下のような症状がひとつでも当てはまる場合は、放っておかず、すぐに病院へ行きましょう。

- 突然、頭が割れるほどの激痛がある
- 強い吐き気、嘔吐がある
- 起床時に痛む

↓
すぐに脳神経外科へ！
くも膜下出血、脳腫瘍などの病気が考えられます。

1 症状を話す

問診で頭痛の種類を見極める
どんなときに、どんなふうに痛むのか、症状を詳しく話す。まず、医師は、症状を聞くことで、どんな種類の頭痛かを見極めていく。

2 診察1 首の圧痛点を押す



大後頭神経痛ならここが痛い！
さらに診察で、原因を探っていく。首のつけ根のへこんだところを指で押す。ここが痛ければ、「大後頭神経痛」の疑いあり。

3 診察2 腕の腱反射をみる



脳に異常はないかどうか
両腕のひじの手前を軽く叩く。これで、腕がポンと片側だけ異常に、はね上がるようなら、反対側の脳に異常がある可能性が。

4 診察3 ひざの腱反射をみる



脚でも脳の異常を確認
同様に脚の腱反射も確認する。ひざの前を軽く叩く。これでひざが片側だけ異常に上がるようなら、反対側の脳の異常を疑う。

5 診察4 腕の上がり方を見る



両腕がまっすぐ伸びるか
両腕を前にまっすぐに出す。片方の腕が下がってしまうようだと、下がったほうと反対側の脳に異常が。

6 診察5 眼球運動をみる



脳神経に異常はないか
医師が動かす棒の先を目を追う。上下、左右、斜めと、眼が棒を追えないと、脳の神経に異常がある可能性が。

7 診察6 顔面の表情筋をみる



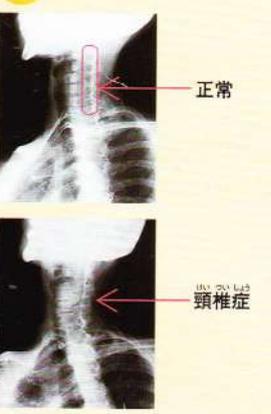
左右同様に動くかどうか
アー、イー、ウーと表情筋を動かす。顔面のマヒを確認。右にマヒがあれば左脳の異常を疑う。

8 診察7 左右のひじの感覚神経をみる



振動を与えてみる
左右のひじに、音叉という振動を出す器具をあてる。振動と器具の冷たさが左右同じかどうか。感覚神経、温痛覚の異常をチェック。

9 レントゲン写真で確認



首の骨に異常はないか
レントゲンで頸椎を撮影して、頸椎症でないかを確認。首の骨と骨の間(上から2番目の穴)が詰まっていると、その可能性が。



日本アロマセラピー学会認定医でもある工藤医師のクリニックでは、アロマセラピーによるケアも行っている。

10 MRI検査は必須



脳に腫瘍などはないか
MRIで脳腫瘍やくも膜下出血などがないかを見る。約10分程度で撮影できる。怖い病気がないか、除外診断をすることが大事。

11 血液検査で貧血の有無をチェック



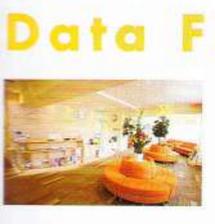
鉄分不足で頭痛が起きることも
鉄分不足によって、頭に酸素が十分いかないことによる頭痛もある。血液検査で鉄分が足りているかどうかなどを調べる。

12 治療は…



診断に応じて薬を処方
片頭痛や群発頭痛なら片頭痛専用薬(写真左)で治療。そのほか診断に応じた薬を処方し1~2週間後に再度診察。片頭痛薬で治らず鉄分不足が原因なら、鉄剤か、鉄分濃度の高いドクターズサプリメント(写真右)で治療する。

くどうちあき脳神経外科クリニック <http://www.kudohchiaki.com/>



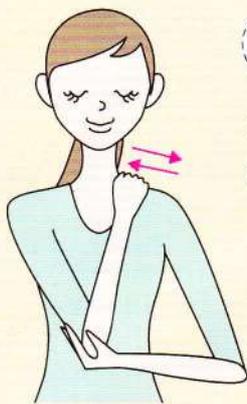
東京都大田区大森北1-23-10 ☎03-5767-0226 診療内容 脳神経外科、痛み外来、もの忘れ外来、心の外来など。脳ドック、健康ドック、統合医療(アロマセラピーほか)も行う 診療時間 月、水、

木、金 9時30分~12時、16時~18時 第2、4土 9時30分~12時、15時~17時 予約制ではないが受診時間を事前に申し込むことも可能(詳しくはホームページを参照)。保険診療。

脳神経外科医
工藤千秋 医師
くどうちあき

英国パーミンガム大学、鹿児島市立病院脳疾患救命救急センター、東京労災病院脳神経外科副部長を経て、'01年、同クリニックを開院。頭痛と脳の専門家。漢方薬にも精通し、日本アロマセラピー学会認定医でもある。

肩から首をゆるませる マッサージ

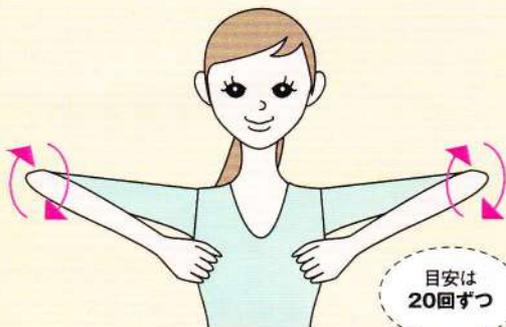


目安は
左右
各2~3分

筋肉がゆるむ
お風呂上がりが
効果的

肩や首のこりからくる頭痛も多いので、筋肉をゆるめるマッサージを。首から肩にかけてさするように往復。もう一方の手で、ひじを支えると疲れにくい。マジョラムやローズマリーカンファーがおすすめ。

肩甲骨を回す体操



目安は
20回ずつ

肩、首、目からくる頭痛に

肩と首の筋肉がゆるんだら、次は肩甲骨もゆるめると、さらにリラックスできる。肩と首のこり、目の疲れにもいい。ひじを張って肩甲骨を動かす意識をもって回す。逆回しも。

フィーバーフェューの ハーブティーで

胃を痛めないように
食中か食後がおすすめ

片頭痛だけでなく、歯痛、生理痛、関節痛にも効くといわれているフィーバーフェュー(夏白菊)。カナダや英国では、頭痛治療に使われている効果の高いハーブ。スプーン1~2杯の茶葉にお湯を注いで、食中か食後に。苦みが気になる人は、ハイビスカス、ペパーミント、レモン系のハーブとブレンドすると飲みやすい。妊娠中の人はNG。



アロマオイルを使って



マッサージ効果を高めるために

ペパーミント、レモングラス、ローズマリーカンファー、マジョラムのアロマオイル(精油)が頭痛にはおすすめ。キャリアオイルに1%程度、これらの精油を加えてマッサージします。

こめかみを 優しくマッサージ



気持ちの
いい程度に

オフィスでも
寝る前でも

指2本をこめかみにあて、クルクルと回す。強く押さえず、優しくゆっくりと行うのがコツ。ペパーミントやローズマリーカンファーがおすすめ。

足の親指回し

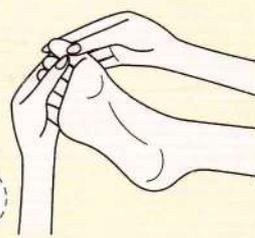


目安は
片足
5分ずつ

湯船につかりながら行っても

足の親指をしっかり握って、ゆっくりと回す。湯船に入りながら行くと、体が芯から温まる。冷えは痛みを悪化させるので、体を温めることが大事。足の指でグー、チョキ、パーをするのもおすすめ。

足の親指マッサージ



目安は
片足
5分ずつ

脳や頭に効くツボを丁寧に

足の親指には、脳や頭に効くツボが集中。親指のハラをまんべんなく押していく。後頭部が痛い人は、親指のつけ根と人さし指側の側面を中心に。できれば、アロマオイルを使いながら行って。

頭痛を セルフケア するなら...

生命に危険のない頭痛ならセルフケアも有効です。アロマオイル(精油)を使ったマッサージがおすすめ。クリニック併設セラピールームのアロマセラピー、リフレクソロジーの専門家からアドバイスをもらいました。

くどうちあき脳神経外科クリニック



メディカル
リフレセラピスト

浜尾香澄さん



看護師長
アロマセラピスト

安藤弥生さん

クリニック併設のセラピールームで、クリニックの患者さんとその家族に、アロマセラピーとリフレクソロジーを行う(60分コース6000円ほか)。看護師長の安藤さんは日本アロマセラピー学会認定看護師、英国IFA認定アロマセラピストの資格をもつ。

前置きが長くなりましたが、頭痛もメンタルな影響が大きい症状のひとつ。女性にとって、メンタルを支える治療やケアは特に大事です。もちろん、西洋医学的な検査をし、薬などによる治療を行うことが前提ですが、それにプラスして、アロマセラピー、リフレクソロジーなどの代替療法を取り入れるのもおすすめです。既にヨーロッパでは、医療の中の一分野として認識されています。

増田美加

女性の体は、メンタルが大きく影響しているなあと、つくづく思います。体が疲れていても、心が丈夫なときは、どんなに忙しくても乗り切れるけれど、心が折れて、不安定になってしまっていると、少しのストレスで女性ホルモンが下がり、つらい不調に襲われます。年を重ねるごとに、そんな不調が増えてくることを実感しています。



30代の頭痛
ここが大事!