

新・表紙キャラクターリーザ&絵美里始動!

Oggi

A MONTHLY MAGAZINE for
HAPPY CAREER WOMEN

オッジ

JULY 2012

[Oggi.TV]http://oggi.tv/

梅雨にも暑さにも負けない!
亜熱帯サマーのおしゃれ術
今日からできる! 働く女性の「痛み」解決BOOK

<別冊付録>

「きれいめモード派」vs.「リッチシンプル派」
初夏ベーシックの最旬スタイリングBOOK

クリニック掲載誌

しなやか糸

「リッチ・ページュ」&

上品こなれ糸

「涼感ブラック」

THANKS!
20th
ANNIVERSARY

PART1 4大「リッチ・ページュ」の、しなやか配色ルール PART2 女っぷりが冴える! 「涼感ブラック」の夏レシピ
PART3 「ページュ」&「ブラック」の小物セットで劇的12変化 PART4 「ページュ」&「ブラック」の1か月コーディネート

痛み 3

「疲れとストレスがたまるとズキズキと痛みます…」

頭痛

頭痛が頻繁にあると、心配なのが背後に怖い病気が隠れていないかどうか…。心配なときは病院を受診し、怖い頭痛でないことを確かめることも大事。頭痛の見極め方と受診のポイントを紹介します。



お話を伺ったのは…
くどうちあき脳神経外科クリニック院長
工藤千秋先生
脳神経外科医。東京労災病院脳神経外科に勤務。同科副部長を務めたのち、'01年に当クリニックを開院。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。http://www.kudohchiaki.com/

ほとんどはただの頭痛、でもなかには…

軽い頭痛は、だれもが経験する症状ですが、最近30代前後の女性にも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。

ひどい頭痛になると怖い脳の病気を連想することもありますが、原因の9割は生命に危険のない頭痛です。このように、特に原因となる病気がない頭痛を、機能性頭痛と言います。これには片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛、大後頭神経痛などがあてはまります。

病院に行くべきタイミングは？

最近、増えている機能性頭痛は、原因の多くがストレス、疲れ、それにメンタルの問題。頭痛が続いて「ただの頭痛？ それとも？」と不安になったときが、受診すべきときです。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、原因に合わせた治療を行います。

病院での検査は？

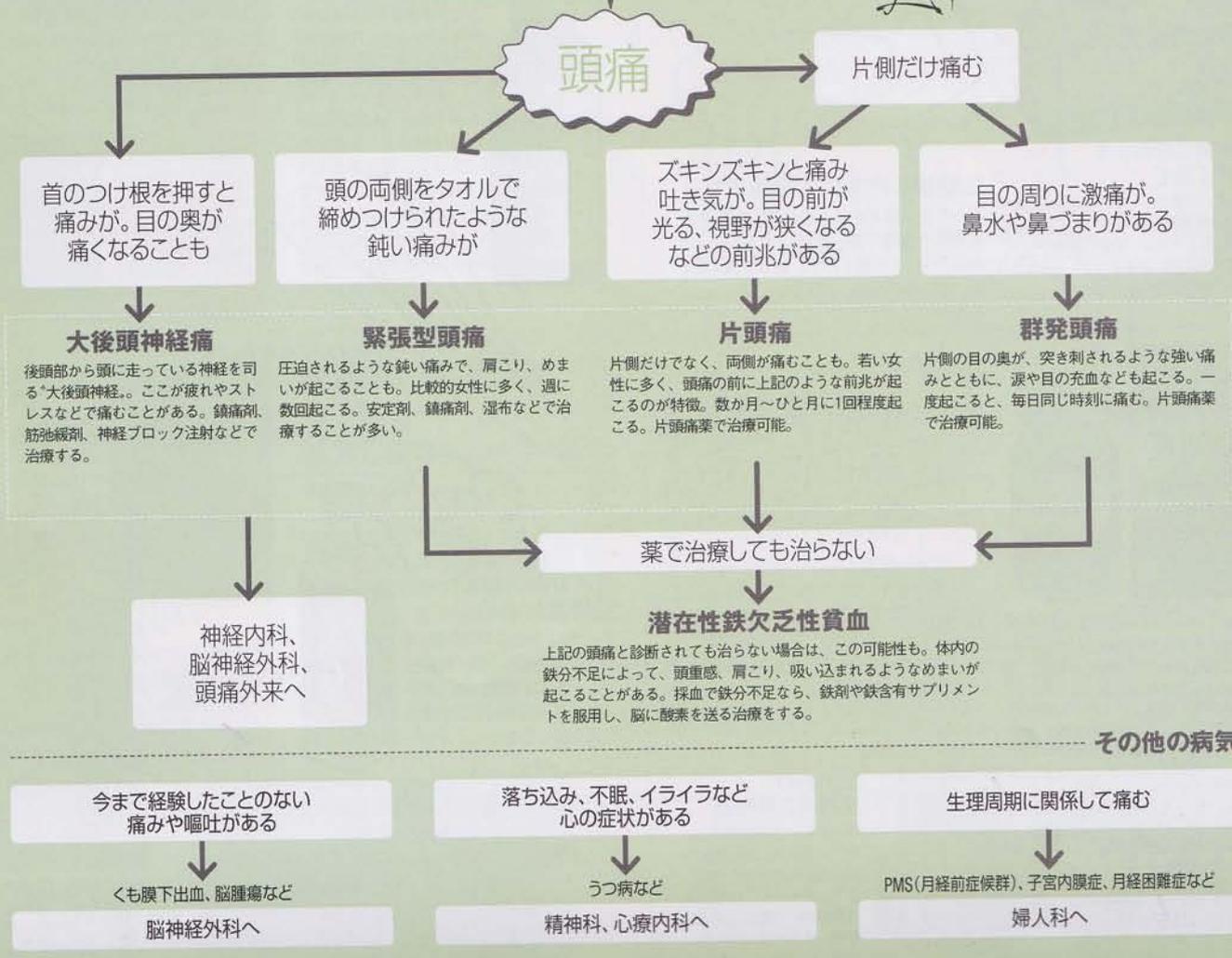
「頭痛を診察するときには、命にかかわる頭痛でないことを、除外診断」することが大切です」と工藤千秋先生。診察で手足や顔の運動神経、感覚神経、眼球運動などを確認。脳の神経の異常の有無を見極めます。「レントゲンやMRI検査も行いますが、それは診察の結果を裏づけるもの。画像よりも患者さんの症状を聞き、じかに触って診察することが診断には大切」（工藤先生）

どんな治療をするの？

大きな病気がなければ、20代〜30代女性の多くは、片頭痛、緊張型頭痛、大後頭神経痛の可能性が大。治療の基本はそれぞれに対応する薬です。片頭痛、緊張型頭痛には片頭痛治療薬（トリプタン製剤）がよく効き、経口、点鼻、注射と数種類あります。痛いときの頓服薬と、毎日飲む予防薬があります。緊張型頭痛には抗うつ薬や漢方薬を使うことも。「片頭痛薬で治らず、鉄分不足が原因なら鉄剤やサプリメントで治療します」と工藤先生。

これって病院に行くべき？
簡単診断チャート

Let's check!



セルフケア

Massage 優しくゆるめる 血流改善 マッサージ

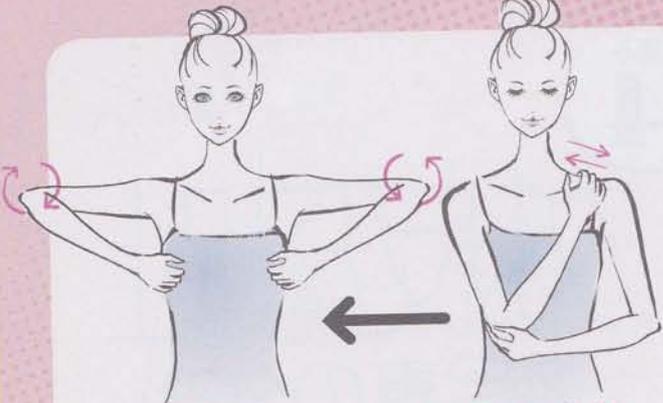
肩や首の疲れからくる頭痛もかなりあります。首や肩をゆるませて頭部の血行促進につなげましょう。また足先を温めることも、末端の血行がよくなり頭痛改善につながります。

足の親指回し

親指をしっかり握って、ゆっくりと回す。目安は片足5分ずつ。湯船に入りながら行うと効果が高い。足の指でグー、チョキ、パーをするのもおすすめ。

足の親指ほぐし

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す。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。片足5分ずつを目安に。



肩甲骨を回す

肩と首の次は肩甲骨もゆるめると、さらにリラックスできる。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。目安は20回ずつ。肩、首、目からくる頭痛に。

肩、首をゆるませる

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ずできる。目安は左右各2~3分。筋肉がゆるむ、お風呂上がり効果が効果的。



Aroma oil

肩こりからの 頭痛には アロマオイルで

マッサージ用アロマオイルをこめかみから髪の生え際を通して額に向かってつけ、こめかみを指で円を描くようにマッサージ。首から肩に向かって、なで下ろすようにするとスッキリします。



血行促進ブレンドのアロマで

頭痛にはもちろん、冷え、肩こり、婦人科系のトラブルにも。筋肉に浸み込む爽快感も！ サイプレス、ローズマリー、カンファーほか8種のブレンド。SHIGETA リバー・オブ・ライフ 15ml ¥6,300

Pressure point

気持ち よく行う ツボ押し

ツボ押しは痛みの軽減だけでなく、メンタルにもいい作用をもたらします。頭には多くのツボがあるので、ヘッドマッサージも効果的。好きな香りの頭皮用美容液を使って行ってみて。



「太陽」のツボを優しくマッサージ

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、やさしくゆっくりと行うのがコツ。

頭のツボ押しの お助けアイテム



頭皮専用 マッサージ美容液

マッサージ効果で頭皮の血行を促進し、こりをほぐし、弾力とはりのある頭皮に導くスカルプ用マッサージ美容液。アユラ ビカッサヘッドセラム 120ml ¥4,515



めぐりを高めるヘッドマッサージ用プレート

頭の形と頭部のツボを考慮して設計された、頭皮の血行のめぐりを高めるマッサージプレート。専用美容液を使って行うとより効果的。アユラ ビカッサヘッドプレート ¥2,625

Column

慢性頭痛の人は 薬物乱用頭痛に 要注意

片頭痛や緊張型頭痛などの慢性頭痛の人に、鎮痛薬を飲みすぎると、脳の痛みのメカニズムを狂わせ、「薬物乱用頭痛」という病気になるってしまふことも。まずは自分の頭痛が慢性頭痛でないことを病院で確認することが大事。一般の人が市販の鎮痛薬をたまたま飲む程度なら問題ありませんが、市販薬を月に10日以上飲み続けているようなら、医師に相談してください。

Painkiller

鎮痛剤は 正しく使う ことが大事

鎮痛剤は、用法用量を守って、早めに使うのがコツです。飲み薬はたっぷりの水で飲むことも大切。痛み記憶を脳に残さないように、痛くなったらすぐに対処しましょう。



肩・首に塗るだけで 頭痛を鎮める

肩・首すじに塗るだけで、血行を促進しながら筋肉の緊張を和らげ、頭痛を鎮める軟膏タイプの頭痛薬。メントール配合でスッキリ。小林製薬 塗るズッキノン軟膏 15g ¥1,050 第3類医薬品



独自技術で頭痛に 速く優しく効く

独自の錠剤速崩壊技術「FAST ab」を採用し、痛みに効く4成分と胃粘膜保護成分を配合。効き目の速さ、胃へのやさしさが特徴。ライオン バファリンプラス 24錠 ¥1,134 第2類医薬品



痛みに速く効く 解熱鎮痛成分を含有

解熱鎮痛成分「ロキソプロフェナトリウム水和物」が痛みや熱の原因物質をすばやく抑え、鎮痛・解熱効果を発揮。胃の負担が少なく1回1錠で効く。第一三共ヘルスケア ロキソニンS 12錠 ¥680 第1類医薬品



Foods

痛いときには 気をつけたい 食べ物

ハーブのほか、マグネシウムとビタミンB1は頭痛予防効果が期待！マグネシウムは米、みそ、ひじき、黒豆。ビタミンB1は葉野菜、大豆に含まれています。NGの食材にも要注意。



飲んでOK

フィーバーフェューの ハーブティー

英国では頭痛治療に使われ、生理痛、関節痛にもいいフィーバーフェュー（夏白菊）。苦いのでハイビスカス、レモン系ハーブとブレンドして。妊娠中はNG。

食べたらNG

辛いもの、 甘いもの、 アルコール

痛いときは、辛いものやアルコール、カフェインなどの刺激物は控えて。チョコレートなどの甘いものも血管収縮作用があるので、痛いときは控えたほうが無難。

