

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。



Theme of this month

慢性的な頭痛に悩まされている方へ ~漢方薬のおはなし~

わが国の大規模疫学調査によると、頭痛をもつ方は4000万人にも上り、その多くが片頭痛や筋緊張型頭痛などの慢性頭痛で、片頭痛に苦しむ方は840万人もいるそうです。片頭痛は日常生活への支障度が高く、74.2%の人が生活の質を阻害されているというデータもあります。

01 頭痛と漢方薬

頭痛に対する医療も進んでおり、片頭痛においては予防治療にシフトしてきています。新しい治療薬も発売されていますが、めまいや脱力などの副作用、費用の高さ、妊娠希望の方へは使いづらい等の問題点もあります。

慢性頭痛に対して、西洋医学的治療を行ってもなかなか改善が見込めない方には、漢方薬を併用することで生活の質を上げられる可能性があります。気候の変わり目、これから冬にかけて頭痛に悩まされる方が増える時期ですが、自己判断での鎮痛薬の服用は、負のスパイラルを生みます。冷えを改善し、食欲、便秘、睡眠を整えて体全体のバランスを整えれば、自然と改善を見込めるものもあると思います。

漢方薬にも全く副作用がないとは言えませんが、慢性頭痛に長年お悩みの方は一度、漢方薬を扱う医療機関に相談してみるのもいいかもしれません。

02 主な慢性頭痛と漢方薬

- **筋緊張型頭痛**：鎮痛薬の長期使用による頭痛を引き起こしがち。筋肉の緊張を緩めたり、血流をよくする漢方薬がおすすめです。
- **片頭痛**：若い女性に多く、ひどくなると嘔気嘔吐を伴うこともあるため、嘔気を抑えられる漢方薬が有効。月経に伴うものには、血のめぐりをよくし、身体を温める漢方薬もよいでしょう。
- **天候の影響による頭痛**：気温や気圧、湿度の変化により頭痛が悪化することがあり、最近では頭痛以外にもめまいや倦怠感など様々な症状が出る“気象病”“天気痛”という言葉もあります。身体の水分のバランスを整えてくれる漢方薬が有効です。
- **ストレスによる頭痛**：西洋医学的には抗不安薬や抗うつ薬などが使用されますが、イライラや感情をコントロールする漢方薬を選ぶのもおすすめです。



(新宿西口センター医師：小泉真弓)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 85kcal

たんぱく質……2.7g 炭水化物……14.8g
脂質……0.2g 塩分……1.4g

旨味たっぷり秋の味

カブのふろふき～きのこあん～

主食 10月は日中は暖かくても、夜になると寒くなる時期ですね。この時期が旬のカブは、寒さの影響で生育に時間がかかり、カブ本来の甘味や旨味を蓄えるようになります。大根よりも簡単に炊き上げることができるカブに、きのこの旨味を閉じ込めたあんをかけて、いただきます。口の中でほろっとくずれるくらい柔らかく仕上げたカブのおいしさを堪能できます。

材料(2人分)

- カブ……………1個
- だし汁……………適量
- 【きのこあん】
- えのき……………50g
- エリンギ……………20g
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- 【水溶性片栗粉】
- 水……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- あさつき(小口切り)……………適量

作り方

- 1 カブは横半分に分ける。えのきは半分に分けて手でほぐす。エリンギは半分に分けて、5mm幅に切る。
- 2 鍋にカブを入れ、だし汁をヒタヒタまで加え、中火にかける。沸騰したら落とし弱火にして15分間煮る。煮すぎるとカブが煮くずれるので注意する。
- 3 鍋からカブを取り出し、1カップ分のだし汁を残し、きのこあんを材料を加えひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4 器に、2のカブをいれ、その上に3のきのこあんをかけ、あさつきを散らす。