

たんぽぽ通信



薬局からのお話

第6話

Vol. 6 2010年 1月10日発行 たんぽぽ薬局西新井店

「頭が痛い・・・」

頭痛には目の疲れや睡眠不足などで起こるものと、頭や首に外傷やクモ膜下出血や脳梗塞など命にかかわる病気のサインとして起こる頭痛があります。



鎮痛剤の常用をされている方も、効果がなくなってきたり、連日症状が続いたり激しい症状が出た時は、医療機関を受診してください。

頭痛のタイプ

緊張型頭痛は眼精疲労・睡眠不足・ストレスなどの原因でおこります。締め付けられるような痛みで、起床時に症状はなく、体を動かしても憎悪しません。痛みの周期や頻度が一定しないのが特徴です。入浴や筋肉の緊張をほぐして血行をよくし、暖めると改善します。

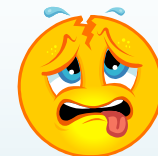
片頭痛は、症状は脈を打つような痛みで入浴や体を動かすと痛みが増します。光・におい・音に過敏になり、しばし吐き気・嘔吐を伴います。静かに暗い部屋に横になり、保冷パックなどで頭の下や額に置くと痛みが和らぎます。痛みにも周期があり、家族性のもので女性に多くみられます。

群発性頭痛は頻度は少ないのですが、目の奥にえぐられるような耐え難いほどの痛みが数分でピークに達します。通常30分から1時間以内に自然に治まります。頭痛と同時に鼻閉、鼻漏、流涙、顔面紅潮なども起こります。禁酒は必須で男性に多くみられます。

「糖尿病で目が悪くなるって聞いたけど、どうして？」

目には細かい血管がたくさんあります。

糖尿病になると血液がドロドロになり、血管を詰まらせて眼底出血を起こしたりします。また、血液の流れが悪くなると網膜への酸素や栄養素が不足し、網膜症の症状が出てきます。網膜症の中期以降には、黒い点がちらついて見えたり、黒や赤のベールが視界を遮るような症状が出たりすることもあります。



網膜症では中期になるまで、ほとんど症状がありません。その為、初期の段階で患者さん自身が目の異常に気付くことは困難です。従って定期的に眼科の健診を受けることが必要です。

網膜症の初期では、血糖コントロールによって眼底出血が改善することもあります。医師に指示された食事・運動・薬物療法を守り、アルコールやたばこを控えましょう。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたら是非お近くのエムトゥエムの調剤薬局にお立ち寄りいただき、ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

