

## クリニック通信

## はなみずき



5月19日(木)は神経学会出席のため  
に休診させていただきます。  
ます。ご了承ください。



## 慢性頭痛に悩んでいませんか？

日本人の約3割は頭痛もち(慢性頭痛)であると言われています。慢性頭痛の代表は片頭痛と緊張型頭痛(肩こり頭痛)です。片頭痛は女性に多い頭痛で(男性にもありますが)、強い頭痛が繰り返すために日常生活に影響が出ることも多くあります。また働き盛りの年齢でおきやすいために仕事に支障が出てしまいます。日本人の気質として「頭痛ぐらいで休むなんてけしからん」「根性で頑張れ」とか言われかねません。また、片頭痛の患者さんは、たとえ頭痛がないときでも「いつ頭痛がやってくるかも知れない恐怖」に付きまといまわります。過去にCTやMRIで異常がな

かったから大丈夫だ、と思って我慢を続けている方も多いでしょう。慢性頭痛ではCTやMRIで異常がないのが当たり前です。慢性頭痛でおこまり



の方、一度ちゃんとした診断や対処法について医師と相談されてはどうでしょうか？何も薬を飲むだけが対処法ではありませんし、患者さんごとに、病状ごとに付き合い方も変わります。

それでは、あなたの頭痛は片頭痛ですか？それとも肩こりや頰の筋肉のこりからくる緊張型頭痛ですか？まず、これを納得する必要があります。「肩こりがある＝緊張型頭痛」ではありません。片頭痛でも二次的に肩こりが生じることがあります。「片頭痛だから頭の片方だけが痛む」というにも間違った理解です。では片頭痛の特徴はどういうの？これは来月号で！

## Dr. みわの一口コラム：皆で力を合わせて大震災を乗り越えよう！



3月11日は忘れられない日になりました。東日本大震災に被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。計画停電・原発による放射能の問題と、心配事は続きます。しかし、想像を絶する被害を受けた皆さんが力を合わせ今を乗り切ろうとしている姿、それでも生まれた土地を愛しているとおっしゃる姿を見ると、くじけそうな心に勇気の灯がともるようです。原発の問題も電力不足も長期戦になりそうです。いたずらに不安にならず、今自分がすべきことをやってみましょう。現在のところ当院は計画停電の範囲から外れております。その分節電に努めなければいけないと思っております。暖房の設定温度を下げる・不要な電灯は切るなどの対策をしていきます。皆様にはご迷惑をお掛けしますが宜しくご協力お願いいたします。



## 高齢者の転倒を防ぐ：足腰の筋力を保ちましょう！

年齢とともに足の筋力は落ちてしまいがちです。ほんのちょっとしたことで転んで背骨や脚の骨を折ってしまうかも知れません。車椅子の生活になったり寝た切りになる場合があります。中には短期間で認知症になってしまうこともあります。したがって、高齢者の転倒は大変に危険なのです。

では、どういう場所で転ぶ危険性が高いかということ・・・意外に階段や坂道では転びにくいのです(逆に、そういった場所では転ばないように慎重になるからでしょう)。一方、一見平坦に見えるところが実は危険です。安心してしまうのか、慌てて踏み出して脚がもつれて転ぶことがあります。荷物をもったまま後ろや横から声をかけられたから振り返ったとき、ちょっと方向を変えようとするときなどにもバランスが壊れやすいので危険です。また、ほんのちょっとした段差こそ最も危険かも知れません。例えば、わずか数ミリなのですがフローリングに敷いていたカーペットの縁に足が

ひっかかってしまうことはまれではありません。

転ばないようにするには、どうしたらいいでしょうか。まず、転ぶ危険があ

ることを意識することが大切です。自分の周りにある危険な場所(さきほど述べたような些細な段差、曲がり角など)を用心し改善の工夫を行います。手すりをつけることも役立ちます。

そして、何より申し上げたいことは、**転ばないような足腰の筋力をつける**、ということです。太ももやお尻の筋肉が細くなってきていませんか？そんな場合には要注意です。最近の研究では、高齢者でもトレーニングによって筋肉がついてくることがわかってきました。脚の筋力を衰えないようにすること、これが一番大切です。基本は歩くことです。



### ☆ スタッフから ☆



家の庭先でチューリップの葉が日に日に開いていくのを楽しみながら春の訪れを感じている今日この頃。今年は子供の卒園入学という嬉しい行事もあります。幼稚園の3年間は思えばあっという間。それでも共に過ごした友達や先生との別れがあり、寂しい気持ちになります。また新しい世界へ羽ばたく時、期待で胸いっぱいにもなります。この季節ならではですね。大人になって感じなくなったこの感情を久々に味わいました。後は何といっても桜の開花。満開の桜を見て日本中が自信を取り戻し元気になってほしいと思います。(受付事務 E.S.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1 F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187