

クリニック通信

はなみずき



5月19日(木)および6月4日(土)から6月11日(土)まで、学会参加のために休診させていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますがご了承ください。



「片頭痛は頭の半分が痛むもの？」 この認識は正しくありません

頭痛の代表「片頭痛」について、誤った認識や情報があるようですので、今回はそれについて書いてみたいと思います。まず、片頭痛の特徴を知ってください。

それでは、頭痛でお困りの方、あなたの頭痛は片頭痛ですか？「片頭痛は読んで字のごとく、頭の片方だけが痛むもの？」。実は、これは正しい認識ではありません(マチガイでもありませんが)。片頭痛は、片側のコメカミあたりからズキズキする痛みが現れることが多いですが、実は4割ぐらいの方では両方の頭が痛みます。したがって、頭痛が片側か両側かで

片頭痛かどうかを決めることはできません。

もし、以下のような症状を感じたことがあれば、あなたの頭痛は片頭痛かも知れません。

- ・ 歩いたり動いたりすると日常的な動作によって頭痛がひどくなる
- ・ 頭痛が出ているときは、じっとしている方が楽だ(痛くなるので動けない)
- ・ 頭痛に伴う吐き気、胃のムカムカがある(嘔吐することも)
- ・ 頭痛がある時は、光や音に過敏になる(ふだん気にならない光や音が、まぶしかったり、うるさく感じられる)ことがどれくらいあったか？
- ・ 頭痛時に周りの臭いに過敏になる。……などです。

これらがあると、たとえ肩こりや頸のこりがあっても、「肩こり頭痛」ではない可能性が高いのです。



Dr. みわの一口コラム： 単一乾電池が買えました！

電球が切れてホームセンターに買い物に行った。レジの隣に単一電池を売っているのを発見。震災後姿を消していた電池。思わず『買ってもいいんですか?』と聞いてしまった。震災直後にガスレンジの着火装置の電池切れの警報音がなるようになった。1ヶ月以上たってタイマーが使えなくなり、グリルの着火ができなくなっていた。そろそろ着火マンで点火するしかないな と思っていたところに電池と遭遇。たった2個の乾電池だが、久し振りに物が買えて嬉しいと思った。まだまだ復興にはほど遠いが、被災地でも物資は足りてきているんだろうと少し安心。日頃忘れていた、便利な生活を支えている物やそれを作り流通させている人々への感謝の気持ちがわいてくる。すぐに消えそうなこんな思いを大切にしていきたい。



脳トレに効果があるのか？について

脳トレーニング(いわゆる「脳トレ」)が流行っています。これは日本だけでなく世界的ブームなようです。脳トレは、コンピューターを利用したゲームをすることで、認知症の改善、認知症の予防ができる(かもしれない)と言われているものです。しかし、本当に効果があるのかはわかっていません。



昨年、ネイチャーという非常に権威ある科学雑誌(研究者なら一度は掲載されたいと夢みる雑誌です)に発表された研究論文は、「脳トレに思考力・記憶力を改善する効果はない」と結論しました。

18～60歳の健康成人(1万人以上)を対象に、問題解決能力や記憶力を鍛える脳トレ・ゲームを1日10分、週3日以上、6週間続けてもらい、その効果を調べました。その結果、脳トレを続けるとゲームの成績は良くなりましたが、認知テストの成績は良くならなかった、というものです。

この論文は物議をかもしました。脳トレの効果はないことが科学的に実証された、と述べる人。認知症の人が脳トレゲームをしても、ゲームが上手い認知症が増えるだけだ、と言う人。一方、そもそも健康な人に効果がなかったからといって、認知症の人に効果がないとは言えない。たった一つの論文で効果を否定するのはいかなるものか、などと反論する研究者もいたようです。

脳トレゲームの効果に疑問を投げかける研究結果が発表された一方で、脳トレが有効である、とする科学的根拠はありません。ですから、認知症の患者さんの介護をなされているご家族の方に申し上げたいことは、「脳トレをするしないは自由です。患者さんご本人が楽しければいいのですが、ご本人が楽しくないのに、無理強いしてまでする価値はないのでは？」ということです。

☆ スタッフから ☆



父の介護を始めて5年近くになります。在宅療養を始めた頃は戸惑いの連続。頑張りすぎて周りが見えない時期がありました。今も様々な事がありますが皆様のお力を借りながら穏やかに暮らしています。そんな中、地震にはとても驚きました。余震や計画停電。医療機器を使用しながらの暮らしには電力は不可欠です。目に見えぬ不安から、気づけば当初の周りが見えない自分がありました。そんな時、周りの方からの『大丈夫!』の言葉に何度も救われました。自分が大変なときは周りも大変なはず。お互い声を掛け合いながら進んで行く事が大切だと痛感しました。頑張りすぎず悩みすぎず、今を大切に過ごしていきたいと思います。
(看護師 M.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

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042(438)7188 FAX 042(438)7187

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