

クリニック通信

はなみずき



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。



「片頭痛はいつおきるかわからないし、予防できない…」
この認識は正しくありません

前回・前々回にひきつづいて、今月も頭痛の代表「片頭痛」についての書いてみたいと思います。片頭痛はいつおきるから予防法もない、とあきらめてしまっていないですか。

片頭痛を予防するためには、どういう状況で片頭痛がおきるのか、について知っておく、ということが大切です。いわゆる片頭痛が起こる誘因を明らかにすることで、片頭痛の誘因は人それぞれですから自分の頭痛の誘因は自分で明らかにするしかありません。天候、季節で悪化する人

もいます。女性の方の場合には、生理との関連が多いようです。一般的に、ストレスと睡眠が誘因になる場合も多いです。単に睡眠不足のとき



におきるのではなくて、朝寝・昼寝など睡眠のパターンが変化すると頭痛が起きる場合もあります(日曜に朝寝すると頭痛が出る人もいます)。次に、食品や嗜好品が誘因となる場合もあります。アルコール(ワイン)、チョコレート、チーズ、グレープフルーツ、コーヒーなど、一部の患者さんには注意が必要です。



自分の片頭痛が、どういったときに起こりやすいのか?を明らかにすることが頭痛から身を守るために大切です。頭痛が起きた時間とともに、天候、生活パターン、睡眠時間、生理、食べたもの、などをメモすることも自分の片頭痛を知るために方法としておすすめです。

Dr. みわの一口コラム：息子がラクロスを始めました! ???



下の息子が大学生になりました。高校までは柔道をやっていたのですが、何故か大学ではラクロス部に入部しました。ラクロスは、棒の先に着いた網の部分でボールを受け、それをパスしながらゴールまで運んでシュートするのだそうです。運動音痴の私の血を引いて(本人にいうと怒られますが)、小さい頃からキャッチボールなど球技が苦手でした。そんな子がアミでボールをとったり投げたりできるのかと疑問に思いますが、殆どが初心者なので何とか練習についていけるようです。スポーツに熱中するのはいいことですが、毎日講義が始まる前に練習があるので、朝5時過ぎに家を出て行きます。当然私も5時前におきることとなります。練習の後眠らずに講義を聞いているのか?とても心配です..



新しく発売される認知症のくすり

認知症のくすりは、いままで「アリセプト」という飲む薬が1種類だけでした。この春から、さらに2種類の薬剤が新たに発売されることになりました。

「メマンチン(薬品名・メモリー)」と「ガラントアミン(薬品名・レミニール)」です。

メマンチンは、ある程度進行した認知症(アルツハイマー病)に対しても使用できる薬で、現在使用されている「アリセプト」とまったく異なった作用を有しています。アリセプトは脳の中でアセチルコリンという物質を増やす薬ですが、メマンチンはグルタミン酸という物質の作用に影響を与えます。これまでの薬に追加して使用することもできます。メマンチンは問題行動の制御に対する有効性が示されているので期待されます。この薬は諸外国ではすでに使用されています。

ガラントアミンは、アリセプトと同系統の薬で、アセチルコリンという物質の作用を増強するものです。アリセプトと同様に記憶

力を高め認知症症状の進行を遅らせる可能性が期待されます。ガラントアミンには液状のくすりもあるので飲みやすい患者さんもいるでしょう。

これら2種類の薬が増えるので、今まで以上に患者さんごとに適切な薬を処方できるようになります。しかし、新しい薬＝より良い薬、というわけでもないで、それぞれの薬の特徴を生かした使い方が求められます。また、これらの薬で認知症が治るわけではありませんから、患者さんごとに有効性を見極め、副作用がでていないか、逆に認知症に関連した症状が悪化していないかどうかのチェックが今後ますます必要になります。



☆ スタッフから ☆



若い頃はお互いに夫婦で交遊していましたが、家族が増えるに連れて機会が少なくなった学生からの友人達があります。一人が福島で被災しました。密に連絡を取るようになり、長らく会えずにいても、ほっと安心して心の内を話せる自分がいました。先日、別の一人が脳梗塞で入院との知らせ。彼女には食べ盛りの子供が2人。取り急ぎできるだけ食事を作り届けました。後日、御主人から「みんなから差し入れが届き、豪勢な食生活です。」と聞き、主婦は考えることが同じと笑いつつ、25年を越える友人はかけがえのない大切な宝物であると感じています。(受付事務 C.U.)



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>