



アガペの 実

vol. 45

ホームページ

<https://www.agape21.jp>



税引別
10%割引券
キリッ

特集・頭痛について

頭痛には1次性のものと2次性のものがあります。一次性のものはいわゆる慢性頭痛といわれるもので、日ごろから慢性頭痛に悩まされている人、いわゆる「頭痛もち」は日本人の3人に1人くらいとみられます。慢性頭痛にもいろいろありますが、一番多いのが「緊張型頭痛」で、15歳以上の日本人の22.3%を占めます。次に「片頭痛」8.4%、さらに珍しいものとして「群発性頭痛」があります。

緊張性頭痛：後頭部を中心に両側に痛み、ほとんど毎日起きる、ぎゅーっと締め付けられる痛み、首や肩こり、目の痛みを伴うなど

片頭痛：片側のこめかみから目のあたりに痛み、月に1から2回、多い時は週1回、ズキンズキンやガンガンと脈打つように痛む、光や音に敏感になる、吐き気やおう吐を伴うなど

群発頭痛：左右どちらかの目の奥に痛み、ある期間に毎日起きる、キリキリと突き刺すような激しい痛み、目の充血・涙目・鼻づまりを伴う、春と秋に多いなど



いずれも命にかかわるものではありませんが、それぞれの頭痛については、痛みの起き方やそれを引き起こす誘因、自分で対処するためのセルフケアや薬の使い方などが違うので、注意が必要です。たとえばセルフケア・・・規則正しい食事、アルコール摂取をさげたり、コーヒーやチョコレートを摂取しすぎない、ストレスをためすぎない、日ごろからの運動、規則正しい睡眠、首や肩の筋肉を温めたり、動かしたりマッサージを行うなど…2次性のものは生命にかかわる重大な病気と関係している場合があります。例えばくも膜下出血や、脳腫瘍脳卒中などです。突然の痛みや今まで経験したことのない痛みなどができるようなら、直ちに病院で診てもらいましょう。

最後に・・・

頭痛薬を飲んでも毎日頭が痛いという方が増えてきています。

薬剤の使用過多による頭痛、薬物乱用が疑われます。頭痛持ちのひとは、またいつ頭痛発作が起きるかわからないという不安があるため、痛い時はもちろんのこと、頭が痛くなくても予防的に薬を飲んでしまいがちです。すると薬の量が増え、効き目が持続する時間も短くなり、やがては薬そのものによって頭痛が誘発されるケースがあります。市販のものを含め鎮痛剤を飲んででも症状が改善されない場合や明らかに深刻な病気と思われる場合は服用を直ちに止め、すみやかに医師・薬剤師にご相談ください。



PERFECT POTION balancing spray

パーフェクトポーション バランシングスプレー



気分を切り替えたいときの 5種の香りのアロマスプレー

持ち運びも便利なミストタイプ。いつでもどこでも、簡単にクイックアロマトリートメントで気分転換OK。毎日の暮らしの中で気軽にアロマを取り入れていただければ幸いです。

ご使用方法

自然の恵みである天然精油を使ったアロマスプレーです。頭の上から、手首や脚など、ミストを浴びるように全身にスプレーして、香りを身にまとうてください。



香りをまとうとって感じる
バランスアロマ

天然アロマ 100%オイル
バランシングスプレー

各種 1,600 円+税

カーム

多忙すぎる日の
休息時間に

穏やかな
ハーブの香り
ラベンダー、スイート
オレンジ、ゼラニウム
などで、穏やかな
ハーブの香り

ベッドタイム

就寝前のやさげ
タイムに

ゆったり
落ち着く香り
ラベンダー、スイート
オレンジ、フチグレン
などのブレンドで、
落ち着き安らぐ
香り

マインドフルネス

とことん自分と
向き合う時に

奥深く
清らかな香り
オーストラリアン
サンダルウッド、
アトラスシスターウッド、
ペパーなどの
ブレンドで、奥深く
清らかな香り

コンセントレーション

仕事や勉強を
始める前に

クリアで
シャープな香り
ローズマリー、バジル、
スペアミントなどの
ブレンドで、
クリアでシャープな
香り

イマジネーション

ひらめき前の
リフレッシュに

やさしく
冴えわたる香り
フチグレン、フラゴ
ニア、クラリセージ
などのブレンドで、
やさしく冴えわたる
香り

2020.4月末まで
【お薬手帳・アプリ・加齢・加糖・加塩・加脂・加糖類】
キリトリ

高血圧の食生活アドバイス

・高血圧の方の食生活の留意点・
献立内容が栄養・食品・料理のバランスが取れているのはもちろん減塩食は習慣づける規則正しく摂食する事が重要です。



減塩の基本ポイント

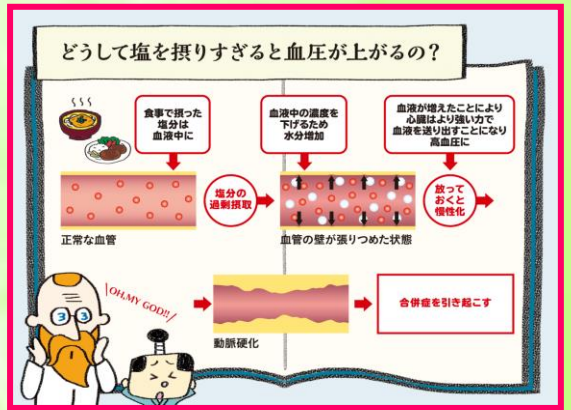
- 調理時は塩分が多い調味料を控えめに
- 食卓で醤油やソース類を使いすぎない
- 麺類は汁を残す
- 加工食品は控えめに

風味をプラスする

- 酸味（酢、レモン、ゆずなど）
- うまみ（肉や魚、きのこ、野菜を組み合わせる）
- 香り（しそ、生姜、ねぎ、にんにく、ハーブなど）
- 辛味（カレー粉、唐辛子、ゆずこしょうなど）

簡単☆健康レシピ
ご紹介!

花粉シーズンということで、乗り切るには免疫機能を正常に保つことが大切です。
ビタミン、食物繊維の多い野菜や、魚介類を積極的に採り入れましょう。



さばの竜田揚げ

エネルギー約 290kcal
塩分 0.8g



「青魚に含まれるDHAやEPAがアレルギー症状の緩和に効果的」

- ① さばは赤字の調味料に30分ほど漬けておく。
- ② ①のさばに小麦粉と片栗粉を混ぜたものをまぶして170℃の油で揚げる。ししとうは素揚げする。

材料(2人分)	
さば	90g 2切
砂糖	2g
酒	8g
醤油	6g
おろし生姜	2g
小麦粉	8g
片栗粉	8g
ししとう	2本
揚げ油	適量
レモン	30g

ヨーグルトサラダ

エネルギー 155kcal
塩分 0.4g



「ヨーグルトで腸内環境を改善することで免疫機能を正常に」

材料(2人分)	
かぼちゃ	80g
さつまいも	60g
レーズン	10g
プレーンヨーグルト	10g
マヨネーズ	20g
塩コショウ	少々

- ① かぼちゃ、さつまいもは1cm角切りにし柔らかくなるまで茹でる。
- ② レーズンはさっと湯を通す。
- ③ ①と②を塩コショウ、ヨーグルト、マヨネーズで合える。

店舗紹介



アガペ田川薬局



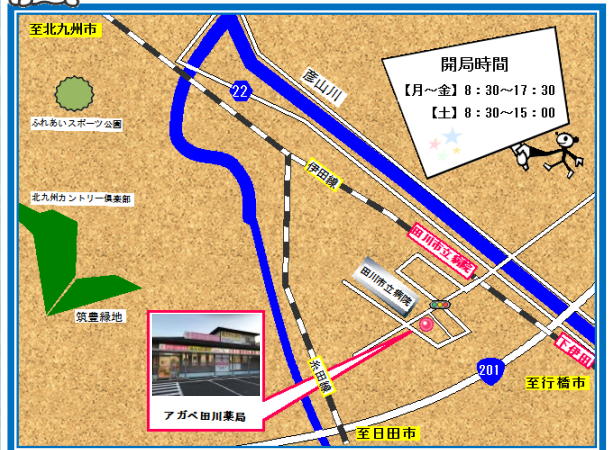
アガペ田川薬局の
周辺地図です

〒825-0005
福岡県田川市大字糺1700番地91
TEL 0947-45-5155 FAX 0947-45-5680

田川市立病院の前にあり、6台分の無料駐車場があります。
平成筑豊鉄道の田川市立病院駅より徒歩6分ですが、平日は駅から田川市立病院まで無料の連絡バスが運行しています。

田川近隣だけでなく、九州大学病院や産業医科大学病院などの処方箋も受け付けています。

ガスター10 やロキソニンS、リアップなどの一般用医薬品や、エクエルやラロッシュポゼなどの話題の商品も取り揃えおり、処方せんがない時もどうぞお気軽にお立ち寄りください。



もう、アプリのダウンロードはお済みですか?
e お薬手帳ダウンロードサイト

iOSご利用の方
こちらから➡



Androidご利用の方
こちらから➡

