



# 栄養だより 秋



日に日に涼しさが増し、一度に秋が訪れたようですね。  
この時期、夏の疲れが出たり、寒暖差で体調を崩したりすることも…  
そこで今回は【頭痛】について紹介させていただきます。

## 頭痛はなぜ起きるの?!…

頭痛は大きく分けると3つになります。原因はデスクワークや肩こり、悪天候などさまざまです。中には脳疾患性の『危険な頭痛』もあるので注意しましょう。

種類	緊張型頭痛	片頭痛	群発頭痛	
症状	頭の両側 (圧迫、締め付けられるような痛み) 	主に頭の片側(両側の時も) (ズキンズキンと脈打つような痛み) 	頭の片方の目の奥 (突き刺される、えぐられる様な痛み) 	
周期	毎日、週に数回	数日～月に1回	1～2か月間に集中 (毎日繰り返すこともある)	
原因	慢性的なストレス、首や肩などの血行不良、睡眠不足や目の疲れ、顎関節症、脳の血管の拡張、うつ病など		女性より男性に多くみられる (三叉神経と自律神経が関与)	
頭痛以外の症状	肩こり、めまい、耳鳴り、目の疲れ	吐き気、嘔吐、光や音に敏感になる	涙が出る、目の充血、鼻水鼻詰まり	
対処方法	*座り方を治して、首や肩の負担を軽くする (パソコンなど見る時は、やや見下ろす感じ) *ストレッチなどで身体の緊張をほぐす *ゆっくりお風呂に入るなど、リラックスする	*光や音などの刺激をシャットアウト *安静にする *こめかみを冷やす *胃腸を温める (余分な水分を取り除く)	*群発期は喫煙、飲酒を必ず避ける *昼寝をしない(規則正しい睡眠) (昼寝のし過ぎに注意)	
控えた方がよい食品	ポリフェノールを多く含む食品 	チラミンを多く含む食品 	グルタミン酸を多く含む食品 	亜硝酸ナトリウムを多く含む食品 

痛みが続く場合は病院へ行きましょう。

(頭痛の原因は全てが明らかになっていませんが、脳梗塞やくも膜下出血、慢性硬膜下血腫などからくるものもあるので、早めに受診しましょう。)

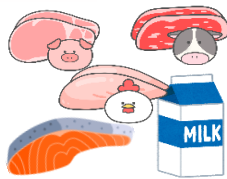
### 頭痛に良い栄養素と食品

#### マグネシウム



\*ナッツ類・海藻類・豆類

#### ビタミンB2



肉・魚・牛乳

### 規則正しい生活を身につけよう

1. 体内時計を整える (決まった時間に起きる)
2. 食事(3食)決まった時間に食べる
3. 軽い運動を身につける (就寝前のストレッチ)

### ナッツ入りチキンサラダ



#### 《材料》

- ベビーリーフ 100g
- きゅうり 1/2本
- プチトマト 2～3個
- サラダチキン 40g
- ナッツ 大さじ1  
(野菜は好みの野菜でOK!)

#### 《ごまドレッシング》

- オリーブオイル 大さじ6
- マヨネーズ 大さじ3
- 酢 大さじ3
- 味噌 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- すりごま 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 粗びきこしょう 適量

#### 《作り方》

1. 野菜は水洗いし、きゅうりは輪切り、プチトマトは2～4つ切りにし器に盛る。
2. サラダチキンとナッツを飾る。
3. ごまドレッシングの材料を全て混ぜ合わせ、2にかける。  
(ごまドレッシングは冷しゃぶサラダにかけてもOK)