

緊張性頭痛(肩こり頭痛)

頭から首・肩にかけての筋肉が緊張し血流が悪くなって起こる頭痛で肩こり頭痛とも呼ばれます。

<こんな症状>

頭部を圧迫されるような痛みがあり、痛みの持続時間は比較的長い。頭の両側に痛みが起こりやすい。

<緊張性頭痛に伴うほかの症状>

ほとんどが肩こり・首の筋肉のこりを伴い、めまいや身体のだるさを伴うこともある。目が疲れやすい。何もしないのに疲れる、動くと調子よくなる症状があります。

<原因>

精神的ストレス

不安やうつ状態などが長時間続くと神経や筋肉の緊張が高まっていき頭痛がおきます。

身体的ストレス

眼精疲労や、不自然な姿勢を続けることで首や後頭部の筋肉が収縮して硬くなり、頭痛がおきます。

<治療>

運動や体操などで筋肉のこりをほぐすことが一番の対処法です。

薬物療法では、身体的ストレスによる頭痛には、筋肉のこりをほぐして血行をよくする筋弛緩薬や鎮痛薬を使用します。精神的なストレスによる頭痛には、軽い抗うつ薬や抗不安薬を使用します。市販の頭痛薬は、服用しすぎると頭痛を慢性化させることにもなるため、注意が必要です。

<予防対策>

日常生活を改善して緊張性頭痛を回避しましょう。

- ・長時間、同じ姿勢をとらない。
- ・正しい姿勢を心掛ける
- ・ストレスを上手にコントロールする。
(適度な運動・散歩・柔軟体操などが効果的)
- ・ぬるま湯にゆっくりと入浴して、血行をよくする。
- ・目が疲れたら、遠くを見つめて休憩する。
- ・枕の高さを適切に調整する。
- ・温かい飲み物・温野菜をとり、偏った食事はさける。

今回のテーマは特定保健用食品(トクホ)についてです

◆特定保健用食品(トクホ)とは?

身体の生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含んでいて、「お腹の調子を整えるのに役立つ」など、特定の保健の目的が期待される食品をいいます。

販売するためには国の許可が必要で、許可を受けたものには、許可マークがつけられています。



医薬品・保健機能食品と一般食品の分類

医 薬 品		食 品		
医薬品	医薬部外品	【保健機能食品】		【一般食品】
		特定保健用食品	栄養機能食品	いわゆる健康食品

★**栄養機能食品**：栄養素(ビタミン・ミネラル)の補給のために利用される食品で、栄養素の機能を表示するもの。一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内であれば販売できるもの。

★**健康食品**：法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの。

◆特定保健用食品にはどんなものがあるの?

食品表示	関与成分	商品例
おなかの調子を整える食品	イソマルトオリゴ糖・ガラクトオリゴ糖・寒天由来の食物繊維・ビフィズス菌・乳酸菌等	天寿りんご黒酢・キリアウォーター・カルピス・ジョア・ソフル・オールブラン等
血圧が高めの方に適する食品	カゼインデカペプチド・かつお節オリゴペプチド・杜仲葉配糖体等	プレティオ・胡麻麦茶・ペプチド茶
血糖値が気になる方に適する食品	Ｌ-アラビノース、グアバ葉ポリフェノール	からだサポートごはん・パインファイバー等
虫歯の原因になりにくい食品	キシトール・マルチトールなど	キシトールガム・リカルデント
骨の健康維持に役立つ食品	大豆イソフラボン、乳塩基性タンパク質等	黒豆茶・ほね元気・大豆芽茶等

最近では、高齢化や生活習慣病の増加により、国民の健康に対する関心も高まっています。食生活を通して、健康の維持・増進や疾病の予防をはかるために、消費者として、正しい食品選びをしていきましょう。