

梅ノ辻クリニックは、頭痛に力を入れているクリニックとして、皆様に頭痛のいろいろな情報を提供してゆきたいと思います。



トピックス



頭痛ダイアリー（日記）をつけよう



頭痛に悩んでおられる方は、実際に1ヶ月にどのくらい頭痛があつて、どのくらいの日数、薬を飲んでいるかが分からなくなっている方があります。頭痛の回数や頻度に対して、頭痛ダイアリーをつける前と、つけていただいたあとでは、その認識にずれがあることが分かり、「へーこんなに頭痛に悩んでいたんだ!」と驚かれる方があります。前回、頭痛通信No3で、**薬物乱用頭痛**についてお話ししましたが、薬を飲みすぎると逆に頭痛の回数が多くなり、悪循環になることがありますので、とくに頭痛の回数が多い方は頭痛ダイアリーをつけることをお勧めします。ダイアリーはとても簡単で、梅ノ辻クリニックでも作成して皆さんにダイアリーをつけていただいています。医療者側も診察中に、頭痛ダイアリーを見ながらお話を聞くと大変効率よく、要点が聞きだせることがあります。このように頭痛ダイアリーは頭痛診察にとっても役に立ちますので、利用してください。

■ 頭痛相談 Q & A

30歳代女性の質問

Q: 頭痛ダイアリーは、どのようなものですか？
もう少し詳しく教えてください

A: 梅ノ辻クリニックが作成し、皆様に提供している頭痛ダイアリーは、以下のような特徴があります。

1. 1ヶ月が一目で見渡せ、1ヶ月に生じた頭痛の回数がすぐにわかる。
2. 頭痛の強さと、その頭痛の生じた時間帯が矢印や記号で具体的に記載できるので、頭痛の性状が本人も第三者にもよく理解できる。
3. 服用した薬の内容や回数、嘔吐の有無、仕事を休んだ、などの日常のエピソードも記載でき、頭痛の日常生活への影響などもわかりやすい。

実際につけてみると簡単で、しかも改めて漠然としていたことがはっきりとします。頭痛の回数が多くなってきた方は、ぜひつけてみてください

■ 頭痛に悩んだ人びと

水沢アキ 女優

水沢アキさんは今はもう50代ですが、10代のころより、嘔吐を伴う激しい頭痛に悩まされてきました。しかし自分の頭痛を片頭痛とは思っていなかったそうです。それは頭の片方だけが痛むのではなくて、両方が痛み、また肩こりもひどかったからそれによる頭痛と思っていました。しかし片頭痛は頭の片方だけが痛むことはむしろ少ないくらいで、片頭痛には肩こりも高率に伴います。何よりも仕事ができなくなるという、生活に支障をきたす頭痛が片頭痛です。トリプタン製剤の一つであるイミグランの錠剤と点鼻薬を処方されて、女優を続けているそうです。

梅ノ辻クリニック

〒780-8011 高知県高知市梅ノ辻8-7

Tel : 088-833-4580

URL <http://www.umenotsuji-cl.jp/> 2009. 4. 25発行