

皆さまのお声は励みになります! 是非とも投稿をお願いします!

## 私のストレス発散法

### コンサート等々

- ① フラワーアレンジメントに無心に熱中する。
  - ② コンサートに行く。美しい音楽に浸る。
  - ③ 四季折々を感じながら野山を散策する。
- などです。最近では紅葉狩りをしました。(コスモス薬局 Kさん)

### 運動・カラオケ

私は運動が好きで、体をよく使っています。週1回は介護ホームで、マシンを7つは使っています。また、昼からは手足などの体操もあり、カラオケもあります。それが自分の張り合いです。頑張っています。(あゆみ薬局 Nさん)

## 「つながる薬局」ならLINEで簡単に処方せんが送れます!



QRコードを読み込んで友達登録を!



↑ コスモス薬局    ↑ 花ぐるま薬局    ↑ みつばち薬局 上賀茂店    ↑ みつばち薬局 紫野店

[処方せん送信はこちらから!]より、お気に入りの薬局を選択し「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。

各種クレジットカード  
交通系icカード  
WAON  
PayPayなど  
使用できます!



## 前号への投稿「感謝していること」

(前回の投稿テーマ「感謝していること」にたくさんのご投稿があったため、未掲載分を掲載いたします。)

### 高校球児にエール

薬局の方、医療のことをよく勉強していて、質問にもよく答えてくださります。こむふぁ通信も勉強になります。長患いに疲れています。でも、高校野球で涙を流す球児を見て、「そう、この悔しさをバネに次に向かいましょう」とエールを送るとともに、元気をもらっています。(花ぐるま薬局 Oさん)

### 幼い子ども達に感謝

「感謝していること」は日常的に幼い子ども達と出会えることです(前職が学童児に関わるものでしたので)。日常で出会える子ども達の生き生きとした表情、動作等ひとつひとつが素敵です。出会う場があることに感謝しています。(みつばち薬局紫野店 Tさん)

- Q1. 片頭痛は珍しい病気ではない。  
Q2. 片頭痛は必ず前兆がある。  
Q3. 片頭痛の痛みがある間は入浴、運動を避ける。  
Q4. 片頭痛は必ず頭の片側だけが痛くなる。  
Q5. ビタミンB2を多く含む食品はなるべく控える。

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

前号クイズ解答 Q.1 × Q.2 × Q.3 ○ Q.4 ○ Q.5 ×

### クイズ解答

○か×でお答えください

- Q1. \_\_\_\_\_  
Q2. \_\_\_\_\_  
Q3. \_\_\_\_\_  
Q4. \_\_\_\_\_  
Q5. \_\_\_\_\_

次号こむふぁ通信春号(2025年4月頃発行予定)には、「私の目標(やってみたいこと)」についての投稿を掲載予定です。例えば「早起き」など、やってみたいことならなんでもOKです。応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。

「私の目標」を記入し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。たくさん応募してくださいね(^^)

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

勤続の節目を迎えた職員達の「私の一文字」です。本年もよろしくお願いいたします。

本部 小林 35年  
コスモス薬局 前田 25年  
なごみ薬局 北林 25年  
本部 谷口 5年  
みつばち薬局上賀茂店 武田 15年  
あゆみ薬局 正岡 30年  
あゆみ薬局 系井 25年

# こむふぁ通信

Vol.48  
2025年 新春号  
2025.1月発行

上賀茂診療所のよこ  
**みつばち薬局 上賀茂店**  
北区上賀茂藤ノ木町22-1  
TEL:075-703-3281  
FAX:0120-703-287

紫野協立診療所すぐそば  
**みつばち薬局 紫野店**  
北区紫野西野町65-7  
TEL:075-417-3911  
FAX:0120-74-3910

仁和診療所のそば  
**なごみ薬局**  
上京区仁和寺街道御前  
西入下横町230-2  
TEL:075-466-6111  
FAX:075-466-6112

太子道診療所のよこ  
**コスモス薬局**  
中京区西ノ京小堀池町18-7  
TEL:075-821-8080  
FAX:075-821-8005

吉祥院病院のそば  
**あゆみ薬局**  
南区吉祥院御池町22  
TEL:075-681-2977  
FAX:075-681-3043

上京診療所のそば  
**花ぐるま薬局**  
上京区千本通寺之内下花車町494  
TEL:075-432-1520  
FAX:075-432-1521

Kyoto Community Pharmacy

## こむふぁ通信 クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。クイズ正解者で、「私の目標」を投稿いただいた方の中から抽選で500円分の図書カードを差し上げます。 投函薬局 \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_  
〒 \_\_\_\_\_  
ご住所 \_\_\_\_\_

# 片頭痛



今回は片頭痛についてまとめました。  
片頭痛は日常生活にも支障をきたす病気ですが、受診をしていない患者さんも多いと言われています。

## 片頭痛の特徴

片頭痛は珍しい病気ではなく、日本人の約8%に片頭痛があると報告されています。  
小児で発症する場合がありますが、20～40歳代で起こりやすく、50歳前後から加齢とともに改善する人が多いとされています。

### 片頭痛の診断基準

(国際頭痛分類第3版:ICHD-3、2018を基に作成)

1. 頭痛の症状について、以下のうち2つ以上が当てはまる。
  - ① 片側が痛い
  - ② ズキズキと脈打つように痛い
  - ③ 痛みが中～重度
  - ④ 日常的な動作で悪化 (歩く、階段の昇降など)
2. 頭痛時に「吐き気(嘔吐)、光過敏、音過敏」のいずれかの症状がある。
3. 上記に当てはまる頭痛が4～72時間持続する。
4. 過去に上記の頭痛が5回以上あり、他に原因がない。

**片頭痛に限らず強い頭痛がある場合は受診をしましょう。**  
**その際はいつ、どのような頭痛が起きるのか詳しく伝えてください。**

自分の頭痛について把握するために「頭痛ダイアリー」や頭痛記録用のアプリなどがあります。



頭痛ダイアリー  
(日本頭痛学会)

<https://www.jhsnet.net/>



## 片頭痛の予兆・前兆

片頭痛には前兆があるものと無いものがあり、前兆としては閃輝暗点(キラキラした光が視野に現れ、見えづらくなる症状)が多いです。頭痛の数時間以上前に予兆と呼ばれる症状が起きることもありますが、必ず現れるわけではなく、個人差があります。

閃輝暗点



- ・肩凝り、首凝り、疲労感
- ・光、音過敏
- ・あくび
- ・食欲増進 等

- ・閃輝暗点
- ・失語
- ・感覚異常(麻痺、チクチク感) 等

予兆期

数時間前～48時間前

前兆期

数分～1時間前

頭痛

こむふぁ通信  
バックナンバー ブログページ



47号:「長期収載品の選定療養」  
46号:「ウォーキングのススメ」  
45号:「点眼薬について学ぼう」  
44号:「ビタミンについて」

きりとり

ご意見・ご感想・投稿をお寄せください → →

次号(2025年4月頃発行予定)のこむふぁ通信では「私の目標(やってみたいこと)」についての投稿を掲載予定です。ささいなことで構いません。

「私の目標(やってみたいこと)」についてご記入ください。お待ちしております。

**応募締切 2025年2月28日(金)** 応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

## 片頭痛を引き起こす様々な原因と対策

### ① 睡眠不足あるいは睡眠過多

寝る時間と起きる時間を一定にすることを心がけましょう。

### ② 空腹や脱水

なるべく毎日同じ時間に三食の食事を摂りましょう。水分摂取はこまめに行いましょう。

### ③ 運動不足

痛みが無い時は、日常的にウォーキングや頭痛体操などを行いましょう。ただし、痛みがある間は安静にしましょう。

### ④ アルコール・食事

摂り過ぎに注意	おすすめの食品(片頭痛の予防に有効)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール(特に赤ワイン)</li> <li>・チョコレート</li> <li>・チーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マグネシウムを多く含む食品(豆、魚介類、海藻類など)</li> <li>・ビタミンB2を多く含む食品(肉、魚介類など)</li> </ul>

※他にストレス、天候変化、月経なども原因になることがあります。

## 片頭痛が始まってからの対処

頭痛やその前兆が始まったら照明を暗くし、痛む箇所を冷やす、音過敏には耳栓などの対処をしましょう。片頭痛の場合、入浴・運動は痛みを悪化させる場合があるため、痛みがある間は避けましょう。

### 治療薬

薬を飲む量や使用回数を勝手に増やすと、薬が効かなくなったり、薬剤性の頭痛が起きたり等の危険性があるため、**用法用量を必ず守りましょう。**

市販薬の痛み止めを使用している方も、決められた量で頭痛が治まらない場合は受診をお勧めします。

頭痛時の薬	予防薬
<ul style="list-style-type: none"> <li>・痛み止め(鎮痛剤)</li> <li>・トリプタン系製剤: 中等度以上の片頭痛に使用。頭痛開始から1時間以内の使用が効果的です。飲み薬、点鼻、注射があります。</li> <li>・吐き気止め</li> </ul>	<p>頭痛が重症あるいは頻度が高い場合に使われます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Ca拮抗薬、β遮断薬、抗てんかん薬: 毎日飲むことで、症状を軽減します。</li> <li>・抗CGRP抗体: 月に1回の注射で症状を軽減します。</li> </ul>

きりとり

記入欄(ご意見・ご感想・「私の目標(やってみたいこと)」についてなど)

---



---



---



---



---

