

片頭痛のいろいろ

5月～6月にかけて昼夜の気温差や気圧の変化により、片頭痛がひどくなる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

片頭痛の仕組みを知って憂鬱な梅雨☔️を少しでも快適に過ごしましょう

<原因>

急激に脳の血管が拡張する事で、周囲の三叉神経を刺激し頭痛を引き起こします。ストレスの要因は人それぞれあり、音や光の刺激、生活リズムの乱れ等があります。その他にも女性ホルモンも関与していると考えられています。

<対処法>

- ①部屋を暗くして安静に
 - ②冷やしたタオル等で痛む部分を冷やす
 - ③カフェインを摂る
- ※カフェインは血管を収縮させる作用があります。ただし、過剰に摂り過ぎないように注意しましょう。

栄養だより

予防の為にこんな栄養素を気にかけて摂ってみては？

ビタミンB群…特にビタミンB₂は血流をよくする効果あり発作回数を減らし、痛み時間の短縮に期待できます。

ひじき、レバー、アーモンド、納豆、玉子 などなど

マグネシウム…脳血管の緊張を緩和し炎症物質の放出を防ぐ働きがあります。しらす干し、ひじき、ごま などなど

2023年6月
第140号
発行 万寿苑栄養課

6月のピックアップメニュー!

				1 赤飯	
	5 NEW ひじきとシラスの ケーキ	6 チャーハン		8 冷やし中華	
		13 天丼		15 ずんだ餅	 枝豆もビタミンB ₂ がたっぷり含まれ ています
	19 穴子のちらし寿司		21 肉豆腐	22 オムキーマカレー	
	26 水ようかん	27 NEW アセロラゼリー			30 水無月
					