

薬局通信

はあもにい

No.1
2000年
4月

(有) 静岡健康企画	ことぶき薬局	TEL 0559(77)6024	FAX 0559(77)0890
	たまち薬局	054(251)1678	054(251)1685
	ひまわり薬局	053(463)4312	053(460)4612

今月から「はあもにい」は、静岡健康企画の3つの薬局、ことぶき薬局（三島）、たまち薬局（静岡）、ひまわり薬局（浜松）の合同発行になります。タイトルも「薬局通信 はあもにい」に変わります。これからも薬や医療に関するいろいろな情報をお届けしたいと思っています。

——お知らせ——

4月1日から医療保険の診療報酬制度が変わりました。それに伴い、病院や薬局での支払いが変わってくる場合があります。ご不明な点がありましたら、お尋ねください。

4月から介護保険制度が始まりました。40歳以上の方は介護保険料の徴収が始まり（70歳以上の方は半年間見送り）、介護保険証の送付があったことと思いません。

介護保険を使う場合は、市町村に申請して要介護度の判定を受けなければなりません。申請をすると、市町村の職員または介護支援専門員が訪問にお宅にお伺いします。基本調査をし、要介護認定委員会で判定され、一ヶ月以内に市町村から介護度の通知がされます。そして、居宅介護支援事業所にケアプランを作成してもらい、はじめて介護保険を使う事が出来ます。一ヶ月に使える介護保険の金額は、要介護度によって違います。その金額をオーバーすると自己負担になりますので気をつけてください。



病気のはなし

頭痛

頭痛は、「症候性頭痛」と「慢性頭痛」・「機能性頭痛」があります。「症候性頭痛」は頭の中の病気の警告症状としての頭痛であり、命に差し支える事もあります。代表的なものとして脳腫瘍やくも膜下出血、髄膜炎などがあります。「慢性頭痛」は命に支障はなく、2つのタイプがあります。「片頭痛」と「群発頭痛」のような血管が拡張して起こるものと、「緊張性頭痛」のような筋肉が凝って起こるものがあります。

片頭痛

この頭痛は頭の血管が拡張するため、その周囲の神経が刺激されて起こるものです。ズキンズキンあるいはガンガンと脈拍に一致した痛みが特徴です。男性に比べ女性が4倍くらい多いのも特徴です。

痛みの誘因はいくつか知られています。例えば、ストレス、ホルモンの変化、特定の食べ物（チョコレート、ワイン、チーズ、柑橘類、ナッツなど）、人ごみ、騒音、まぶしい光などです。

片頭痛が起こったら、まず患部を冷やし、暗い部屋で静かに寝ていることが大切です。コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインも有効です。

緊張型頭痛

中高年に目立ち、男女の差はありません。痛みの場所は、筋肉の分布と一致しており、後頭部から首筋に掛けて起こります。症状は頭痛に伴い、目が疲れ、体のだるさ、目まいがでます。原因は、精神的・身体的ストレスです。この頭痛は一種の生活習慣病ですから、ライフスタイルや環境を変えることのほうが大切です。精神および筋肉をどうリラックスさせるかでしょう。適度な運動をしたり、首に負担のかかる姿勢を避け、また、入浴や適度のアルコール、マッサージや指圧、はり薬も効きます。

頭痛を避けるには、過労を避ける、根をつめない、休養をはさむ、規則正しい生活を心掛けるなどといったことでしょう。

