

大森薬局 健康カフェ 「つぼみ」便り **2025. 3**

今回のテーマは頭痛について！！

頭痛の種類と、主に片頭痛について詳しく話しました。

片頭痛持ちの方も何人か参加されていて、発作の原因にはストレスが大きく関わっているという話がありました。そこで、皆さんのストレス発散方法を聞いてみたところ、「体を動かす」「ぐっすり寝る」「好きな音楽を聴く」などたくさんの発散方法が出て活発に交流できました。最近よく使われている注射薬の話もあり、実際注射を使用している人からは発作の頻度が減っているが、費用が掛かるなどの話も出ていました。この時期は寒暖差や花粉、新しい環境の変化などでストレスをためやすい時です。上手にストレスと付き合っていきたいですね。



次回は 2025 年 4 月 12 日 土曜日
テーマは「認知症」です！