

# SAMMA CAFE !

## その頭痛、何が原因？

6月に入り、梅雨も本格的に始まる時期となりました。  
今回は梅雨の時期特有の頭痛から派生して、さまざまなタイプの頭痛と、その対処法についてまとめました。

### 低気圧による頭痛

気圧が下がることで耳の奥の気圧変化を察知するセンサーが過剰反応を起こし、自律神経が乱れることで起こります。  
これはマッサージで予防、緩和が可能です。

内耳の血行を良くすると緩和することがあります。耳の後ろにホットタオルを当てましょう。また、耳をつまんで上下左右に動かして回したり、手で耳を覆って円を描くようにゆっくり回すマッサージも有効です。



### 偏頭痛

こめかみ～額にかけてズキズキとした痛みが特徴です。血管が広がる事が原因ですが、これは低気圧が引き金になる場合もあります。



血管の拡張に対しては早い段階での**カフェイン**の摂取が効果的とされています。血管が収縮するからです。また漢方薬も効果的です。  
呉茱萸湯（ごしゅゆとう）、五苓散など。治療薬もあるので、症状が続く場合は受診をお勧めします。

### 緊張性頭痛

ストレスや血行の悪さ、また姿勢の悪さから筋肉が凝り固まることにより起きます。頭の両側に起き、締め付けるような痛みが特徴です。

首筋や肩の凝りから来る場合が多いので、マッサージで筋肉をほぐしましょう。

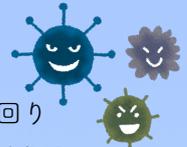
また痛みが出た場合は早めに**鎮痛薬**を飲むのも効果的です。処方箋なしで買える鎮痛薬（ロキソニン）など置いてありますので、お気軽にご相談ください！



## 梅雨の時期の暮らしの悩みは…

この時期、体調の他にも気になることはありませんか？

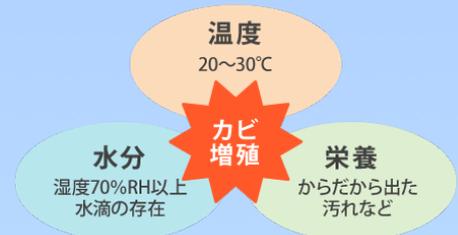
それは…カビです。



- ・お風呂、洗面所の水回り
- ・クローゼットなど収納部分
- ・畳

など様々ですが、今回は簡単に出来るカビ対策を紹介します。

### お風呂のカビ対策



カビは上記のような状況を好みます。これを避ける為に

- ・浴槽にフタをする

湯船にお湯がある場合は、湿度の上昇を防ぐためにフタをしましょう。

- ・お風呂上がりに壁全体にシャワー（高温）をかける

お湯をかけることで皮脂や石鹸も洗い落とせます。

水だとかえって水滴が残りやすくなり、カビの発生に繋がる為NG。

### クローゼットのカビ対策

除湿剤を置くのはもちろんですが、定期的に換気をしましょう。

またオフシーズンの服はカビだけでなく虫の被害から避ける為にも

綺麗に洗って、特にニットは**圧縮袋**などの**真空で保管**するのも良いでしょう。



星読み samma cafe

牡羊座 (3/21~4/19)

コミュニケーション力が活性化。SNS発信がバズるかも。好きなことやりたいことはすぐに始めよう。Relax: 体を動かす、ヘッドスパ

牡牛座 (4/20~5/20)

仕事関係の運気がアップ。人からの頼まれごとが増えそう。豊かになるための方向性が決まる時。relax: アロマ、手触りの良い寝具

双子座 (5/21~6/21)

努力が花開くとき！太陽のように魅力がキラキラ輝きます。何事にもアクティブにいけそう。relax: 誰とも喋らず1人時間を満喫する

蟹座 (6/22~7/22)

空回りしがちな時期ですが、6/20ごろから抜けていきます。甘いものの食べ過ぎに注意。relax: 家族と一緒に過ごす、手の込んだ料理

獅子座 (7/23~8/22)

仕事の月が過ぎて、自由になれる時。今までより趣味や好きなことに時間を使いやすくなりそう。relax: 芸術鑑賞、感動して号泣する

乙女座 (8/23~9/22)

仕事もプライベートも1人でやるが増えます。やりたいようにやってみて。周囲からも認められやすいとき。relax: 掃除、整理整頓

天秤座 (9/23~10/23)

周りに人が集まりやすい時期。いつのまにか出費が増えそうなので、家計に無駄がないか見直そう。Relax: おしゃれなカフェでゆっくり

蠍座 (10/24~11/21)

キャリアやライフワークを考えたい時。自信を持って行動することが大事。臨時収入があるかも。relax: 何かに没頭する、瞑想

射手座 (11/22~12/21)

対人運が好調。持ち前のポジティブを活かせる時。開放的になりやすい月なので、衝動買いに注意。relax: 旅行、サイクリング

山羊座 (12/22~1/19)

思うようにいかないことが多いかも。ピンチはチャンス。孤独を感じたら自然の中を散歩してみよう。Relax: 神社や仏閣を訪れる

水瓶座 (1/20~2/18)

人気運がアップ！さまざまな人間関係が楽しく広がっていきます。周囲のために動くのが吉。relax: 気の合う仲間と遊ぶ

魚座 (2/19~3/20)

モチベーションが上がりやすい時ですが、周りには誰かがいてくれます。丁寧に進むことを意識しよう。relax: お風呂やプールなど水に触れる

kana



栄養士column

管理栄養士 近藤 彩香

生理による不調を和らげるには？



暑い日や寒い日など、日によって温度差のあるこの梅雨の時期は、気圧の変動で自律神経やホルモンのバランスも乱れやすいです。そのため、普段より生理痛などの症状が出やすいと言われてます。そこで今回は、生理痛の症状を少しでも緩和できる方法をご紹介します。

生理痛はどうして起こるの？

生理中にはプロスタグランジンというホルモンの作用により、子宮の収縮が促されて月経血を排出します。

このホルモンは痛みを起こす性質があり、分泌量が多いとキリキリする痛みを伴う生理痛を起こすと考えられています。

冷えをとり、血行促進がカギ

暑くなるこの時期は、外は暑くても、屋内では体が冷えることがありますよね。気づかないうちにカラダが冷え、生理痛の症状が出ていることもあるので、カラダを冷やさないように意識しましょう。

食事でも、体を冷やす食べ物・飲み物は避け、体を温める根菜類や血行を良くする食べ物を意識して取るようにしましょう。

おすすめの食材



大豆製品



ココア



マグロ



カツオ

大豆製品・・・女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンが豊富  
ココア・・・血管を拡張して、血行を良くする  
マグロ・カツオ・・・ビタミンB6がPMSの緩和、鉄で血行促進



今月のレシピ



生理の時に食べたい！

ツナキムチチゲ

材料 (2人分)

- ・長ネギ・・・1/2本
- ・にんじん・・・1/2本
- ・大根・・・1/4本
- ・キムチ・・・90g
- ・ツナ缶・・・1缶
- ・豆腐・・・1/2丁
- ・ニラ・・・3本
- ・水・・・500cc
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ1.5
- ★味噌・・・大さじ1
- ★醤油・・・大さじ1/2
- ★砂糖・・・大さじ1/2
- ・ごま油・・・大さじ1

《作り方》

- ① 長ネギは斜め切り、にんじん・大根は短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ熱し、カットした野菜とキムチを入れて炒める。
- ③ 野菜にある程度火が通ったら、水、鶏ガラスープの素を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、ツナを入れ、★の調味料を入れてまた一煮立ちさせ、最後に豆腐を加え、温まったら、最後にニラを入れる。