

桜の美しい季節は、子育て中の家族にとって生活環境が大きく変わる時期でもありますね。

新たな進路に期待が膨らむ一方で、さまざまな迷いや戸惑いも・・・。

そこで、著名な2人の息子さんを世に送り出した肝っ玉母さんのこんな言葉をご紹介します。

『子どもに、体当たりして、失敗して、また学ばばいいんです。

あなたの育児のやりかたでいいですよ。

だって、誰の子でもない、あなたの子じゃないですか。』

『久保田競氏(京都大学名誉教授・脳科学者)の妻・カヨ子さんの語録より』

お母さん！その頭痛・対処法は大丈夫？

季節の変わり目は、自律神経やホルモンバランスが乱れやすく、この春先のように寒暖が繰り返されると血管が大きく反応、さらに花粉の影響も加わり、三叉神経が過敏になって『偏頭痛』が起こりやすくなるのだそうです。ズキンズキンと脈打つような激しい痛みが急激に起こる偏頭痛、圧倒的に女性に多く吐き気を伴う事も。

また最近増えているのが『緊張型頭痛』
ギュッと締め付けられるような重苦しい
痛みがダラダラ続くのが特徴です。

ストレスを感じたりPC、スマホ等、同じ
姿勢を続けることで、首の筋肉が緊張し頭痛が起こると考えられます。



『偏頭痛』と『緊張型頭痛』は対処法が全く逆。

『偏頭痛』が起こった時は額やこめかみを冷やすと痛みが和らぎ、温めると強まるので、入浴は控えましょう。人込み、強い光や音などの刺激が誘引になることも。

『緊張型頭痛』は温めると血行を促して、痛みが和らぐので肩や首筋に蒸しタオルを当てたり、入浴、ストレッチが有効です。