



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
松森 保彦

そろそろ「かき氷」がおいしい季節がやってきましたね！しかし、かき氷を食べた時に、頭が「キーン」と痛くなることはありませんか？実はこの現象には、正式な医学病名がありません。国際頭痛分類第3版によると「冷たいものの摂取または冷気吸息による頭痛」という名前がついていて、以前は「アイスクリーム頭痛」とも呼ばれていました。かき氷に限らず、冷たい物質（固形物や液体、気体）が口の中からのどを通過する時に、前頭部や側頭部に短時間ですが強い痛みが起きるといえるのです。通常、痛みはあまり続かず10分以内に消失します。

夏に起きやすい頭痛の秘密

て錯覚してしまうのではないかとされています。二つ目は、急激に冷やされた口の中やのどを、反射的に温めるために血流を増やそうとして、頭の血管も拡張することで一時的な炎症が発生し頭痛が起きるのではないかと考えられています。つまり、急激な冷たさが痛みに変換され脳に伝わって起きる頭痛と言えるでしょう。

頭痛が起きた時の対処法ですが、まず、おでこを冷やしてみましよう。食べているかき氷の器でも良いですし、近くにある氷や冷えたペットボトルでも構いません。

夏のかき氷、おいしいですよ。しかし、この「キーン」とする頭痛、暑いところで急いで冷たいものを食べると起きやすいと言われています。頭痛を起さぬようにするために、ゆっくりと食べましょう！

〔仙台頭痛脳神経クリニック〕

／太白区大野田



仙台商工会議所

あなたの経営課題を 専門家が解決します!

自社の今後の経営をどうすべきか…。新たな販路を開拓したいが、どう動けばよいのか分からない…。資金繰りが厳しい…。労務について相談したい…。

事業主の皆さまのお悩みは、千差万別。中小企業診断士や税理士、弁護士等の専門家が豊富な知識や経験を生かし、皆さまの経営全般に関するお悩みを解決へ導きます。

まずは一度、ご連絡ください。

【窓口相談専門家】(10:00～15:00)

- ・米田正美 (中小企業診断士・税理士)
- ・田中宏司 (中小企業診断士)
- ・高木順 (中小企業診断士・ITコーディネータ)
- ・安田若菜 (中小企業診断士・ウェブ解析士)
- ・高橋史郎 (税理士)
- ・氏家香菜子 (税理士)
- ・米田貴光 (税理士)
- ・曾我陽一 (弁護士)
- ・遊佐慎一郎 (社会保険労務士・司法書士・行政書士)
- ・赤間公太郎 (ITコンサルタント)

相談無料

※ご利用の際には事前にお電話でご予約ください。

TEL.022-265-8127

■お問い合わせ、ご予約は 仙台商工会議所 中小企業支援部経営支援グループ
〒980-8414 仙台市青葉区本町 2-16-12 TEL.022-265-8127