

# 齋賀医院壁新聞

文献情報と医院案内 齋賀医院ホームページに戻る場合戻るボタンをおしてください

## 検索ボックス

検索

<< [褐色細胞腫の診断法](#) | [TOP](#) | [インフルエンザの流行の兆し](#) >>

2017年09月22日

<< **2023年01月** >>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 最近の記事

- (01/30)[実地医家のべからず集 ; choosing wisely](#)
- (01/28)[新しい心不全治療薬を強く推奨！・JACC](#)
- (01/27)[人工関節周囲感染症](#)
- (01/24)[新型コロナ治療薬ラゲブリオの効果](#)
- (01/23)[C型肝炎治療薬のDAAの有効性は普遍的](#)

## 最近のコメント

- [高齢者の尿酸降下薬・サイロリックの初期用量](#) by (12/14)
- [新型コロナの死亡率は世界で90%減少](#) by (11/27)
- [新型コロナの死亡率は世界で90%減少](#) by (11/27)
- [インフルエンザワクチンのQ&A](#) by (10/18)
- [副腎偶発腫瘍 \(incidentaloma\) の発生頻度](#) by (10/14)

## タグクラウド

## カテゴリ

- [小児科](#) (229)
- [循環器](#) (259)
- [消化器・PPI](#) (150)
- [感染症・衛生](#) (294)
- [糖尿病](#) (134)
- [喘息・呼吸器・アレルギー](#) (103)
- [インフルエンザ](#) (110)
- [肝臓・肝炎](#) (64)
- [薬・抗生剤・サプリメント・栄養指導](#) (52)
- [脳・神経・精神・睡眠障害](#) (52)
- [整形外科・痛風・高尿酸血症](#) (37)

## ランニングが片頭痛に有効

### ランニングが片頭痛に有効



カナダのバンクーバーの学会で、エクササイズ（ランニング）が片頭痛の頻度を減少させるとの報告があったようです。

詳細はmedscapeに載っていましたので紹介いたします。

片頭痛のある人を其々8名ずつ3群に分けて調査しました。

- 軽めの有酸素運動（ランニング）を45分間、1週間に2回行うMCT群
- 4分間の軽めのランニング後に3分間の強めのランニングを行い、続けてそれを4セット合計28分を1週間に2回行うHIT群
- 全然エクササイズを行わないコントロール群の以上3群です。

20人が女性で4人が男性、平均年齢は36歳  
結果は下記の表です。

Table. Migraine Frequency (Days per Month)

Exercise Group	Baseline (Mean ± SD)	Postintervention (Mean ± SD)	Effect Size (Standardized Mean Difference)	P Value
HIT	5.3 ± 3.0	1.1 ± 0.6	1.94	
MCT	4.6 ± 2.3	3.6 ± 2.7	0.40	.004
Control	3.6 ± 2.7	2.5 ± 2.2	0.45	

HIT群は、片頭痛がほぼ月に5回から1回に減少しています。

私見)

血管の拡張が影響していると推測しています。

週2回のやや強めのランニングが有効のようです。

[High-Intensity Training Bests Moderate Exercise for Migraine.pdf](#)

[フクチン](#)(85)  
[癌関係](#)(11)  
[脂質異常](#)(29)  
[甲状腺・内分泌](#)(20)  
[婦人科](#)(12)  
[泌尿器・腎臓・前立腺](#)(43)  
[熱中症](#)(7)  
[日記](#)(24)  
[その他](#)(85)

## 過去ログ

[2023年01月](#)(14)  
[2022年12月](#)(12)  
[2022年11月](#)(16)  
[2022年10月](#)(15)  
[2022年09月](#)(13)  
[2022年08月](#)(17)  
[2022年07月](#)(13)  
[2022年06月](#)(15)  
[2022年05月](#)(15)  
[2022年04月](#)(14)  
[2022年03月](#)(15)  
[2022年02月](#)(14)  
[2022年01月](#)(16)  
[2021年12月](#)(14)  
[2021年11月](#)(17)  
[2021年10月](#)(17)  
[2021年09月](#)(13)  
[2021年08月](#)(16)  
[2021年07月](#)(12)  
[2021年06月](#)(16)  
[2021年05月](#)(16)  
[2021年04月](#)(14)  
[2021年03月](#)(18)  
[2021年02月](#)(19)  
[2021年01月](#)(16)  
[2020年12月](#)(17)  
[2020年11月](#)(15)  
[2020年10月](#)(17)  
[2020年09月](#)(19)  
[2020年08月](#)(14)  
[2020年07月](#)(17)  
[2020年06月](#)(14)  
[2020年05月](#)(21)  
[2020年04月](#)(18)  
[2020年03月](#)(18)  
[2020年02月](#)(18)  
[2020年01月](#)(19)  
[2019年12月](#)(14)  
[2019年11月](#)(15)  
[2019年10月](#)(18)  
[2019年09月](#)(18)  
[2019年08月](#)(14)  
[2019年07月](#)(14)  
[2019年06月](#)(16)  
[2019年05月](#)(14)  
[2019年04月](#)(18)  
[2019年03月](#)(19)  
[2019年02月](#)(19)  
[2019年01月](#)(15)  
[2018年12月](#)(16)

以降はカテゴリーで検索してください。

0 | 0  
いいね!

ツイート

ブックマーク

### 【脳・神経・精神・睡眠障害の最新記事】

[早期アルツハイマー病の治療薬レカネマブ](#)  
[クルミは女学生のストレスを改善します。](#)  
[不眠の私に吉報・眠れなくても死なない](#)  
[パーキンソン病の早期の症状](#)  
[ギラン・バレー症候群の先行感染](#)

posted by 斎賀一 at 19:56 | [Comment\(1\)](#) | [脳・神経・精神・睡眠障害](#)

### この記事へのコメント

先生のブログを拝見して、休みだし朝少しランニングにでも行こうかなあ~と思ったのですが...

連休も終わり、明日から仕事かと思うと気がのらず(-\_-;)やめちゃいました。

先生は、連休ゆっくりお休みできましたか？

明日からまたお忙しいと思いますが、頑張りましょうね  
(^-^-)/

Posted by at 2017年09月24日 16:50

