

頭痛について調べるには？

こんな本で調べられます

- 頭痛外来へようこそ (清水俊彦 著)
- 片頭痛へのアプローチ (坂井文彦 著)
- メルクマニュアル医学情報 [家庭版]
- 経路リンパマッサージセルフケアBOOK 【p48 偏頭痛】 (渡辺佳子 著)



よくわかるサイトはこちら

- 慢性頭痛診療ガイドライン市民版
日本頭痛学会ホームページ内

<http://www.jhsnet.org/information/guideline/>

こんなパンフレットもあります

- 1日2分の頭痛体操



もっと知りたい・・・

ちょっと相談してみたい・・・

こんなことが心配、不安・・・

健康生活支援室をご利用ください。

看護師(常駐)が相談をお受けしたり、司書が調べもののお手伝いをします。医師への医療相談の受付(予約制)や各専門職(薬剤師・臨床心理士・栄養士・ソーシャルワーカー・リハビリ技師など)への紹介ができます。

こんな言葉ご存知ですか？

「頭痛ダイアリー」をご存知ですか？

頭痛を解決する第一歩、今のあなたの頭痛を知るために、頭痛の記録をつけることは重要です。頭痛の情報を上手に記録するには、頭痛ダイアリーが役立ちます。

頭痛ダイアリーは日本頭痛学会ホームページからダウンロードできます。

河北総合病院 健康生活支援室

◆場所：本院本館 1階

◆利用時間：月～土曜日

9:00～16:30 (日・祝日はお休みです)

