

ホームドクター

618

頭痛の小話



越谷市医師会
新世紀脳神経外科
☎971-3366
たなか まさき
田中 雅樹

日本人の約6割の方が月1回以上の頭痛があるとされています。多くの方は頭痛があると頭の病気が心配になると思いますが、いかがでしょうか。頭痛はまず一次性頭痛と二次性頭痛に分けられます。二次性頭痛がいわゆる頭の病気によって引き起こされる頭痛で、くも膜下出血や脳腫瘍、髄膜炎などが原因となり頭痛が起こるものです。対して一次性頭痛は、頭痛そのものが病気であるものを指します。実のところ二次性頭痛は1割程度しかなく、慢性頭痛、いわゆる頭痛持ちと呼ばれる方の場合は一次性頭痛によるものがほとんど

です。
一次性頭痛の中で最も多いのは緊張型頭痛と呼ばれるものです。いわゆる肩こりから来る頭痛であり、こめかみや後頭部などが重い、締めつけられるように感じられる場合はほぼこの頭痛です。首、肩周りの筋肉の慢性的な疲労で起きるものなので、パソコン作業が多い方や同じ姿勢を長時間続けている方、スマートフォンの使い過ぎには注意が必要です。ふだんから首や肩周りの運動を行うこと、適度な休息を取ることが大切です。次に多いのは片頭痛ですが、こちらは発作的に起

こる頭痛であり、典型的なものでは閃輝暗点と呼ばれるギザギザした光が見えた後に頭痛が起こります。片頭痛という名前ですが片側だけが痛むわけではなく、約4割が両側が痛くなります。強い頭痛を起こすことが多く、トリプタンと呼ばれる専用の薬でだいぶ抑えることができます。そのほか頻度は低いですが群発頭痛等もあります。これらの慢性頭痛では鎮痛剤の使用頻度が多くなりがちで、薬の使い過ぎによる頭痛が起きることもあります。こういった頭痛を薬剤乱用頭痛と呼びます。

「突然」「今までにない激しい痛み」「意識が混濁する」「手足の動きもおかしい(まひ)」等の場合は二次性頭痛の可能性があり、「いつものような」頭痛は一次性頭痛の可能性が高いと判断できます。もちろん見極めが難しい例も多いため、判断に悩む場合や症状がつかない場合は医療機関にご相談ください。

愛の献血

- ご協力ください
- ▶時間：▷全血献血…10:00～17:30 ▷成分献血…10:00～16:30。年中無休
 - ▶会場：イオンレイクタウンmori1階
 - ▶持ち物：氏名、生年月日、顔写真が確認できる本人確認書類(初回)、献血カード(2回目以降)
 - ▶申込み：電話で越谷レイクタウン献血ルームへ。献血Web会員の方は、専用フォームから申し込みできます
- ☎越谷レイクタウン献血ルーム ☎987-3737(9:30～18:00)

講座・教室

- 🍷コバトンポイントを集めてグッズをもらおう! ハッポちゃん体操公開練習
- ▶日時：5月17日(水)、10:00～11:00
 - ▶持ち物：飲み物
 - ▶申込み：5月16日(火)までに電子申請または電話で申し込み

🍷コバトンヘルシークッキング「貧血予防の食事」

- ▶日時：6月22日(木)、10:00～13:00
- ▶内容：講話、調理実習
- ▶対象：市内在住の方24人
- ▶材料費：500円
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き
- ▶申込み：5月9日(火)から電子申請または電話で申し込み

🍷コバトンおいしいランチで健康づくり! 「カロリー控えめ料理教室」

- ▶日時：5月24日(水)、10:00～13:00
- ▶会場：①保健センター ②蒲生地区センター ③桜井地区センター
- ▶内容：ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習
- ▶対象：市内在住の方。①24人 ②・③16人
- ▶材料費：500円
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き
- ▶申込み：5月9日(火)から電子申請または電話で申し込み

🍷コバトンおいしいランチで健康づくり! 「カルシウムアップ料理教室」

- ▶日時：6月28日(水)、10:00～13:00
- ▶会場：①保健センター ②川柳地区センター ③荻島地区センター
- ▶内容：ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習
- ▶対象：市内在住の方。①24人 ②・③16人
- ▶材料費：500円
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き
- ▶申込み：5月9日(火)から電子申請または電話で申し込み

🍷薬の相談日

薬剤師に直接相談することができます。

5/9(火)・23(火)・6/6(火)
13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ
☎越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階) ☎960-4100

STOP! 受動喫煙

毎年5月31日は、WHO(世界保健機関)が定める「世界禁煙デー」です。たばこは、自分自身の肺がんなどのリスクを高めるだけでなく、副流煙(火がついた部分から立ち上がる煙)によって周囲の人にまで影響を及ぼします。自分や家族など大切な人たちの健康を守るため、喫煙の習慣を見直してみませんか。



副流煙に含まれる有害物質

- 副流煙には、主流煙(喫煙者が吸い込む煙)より多くの有害物質が含まれています。
- ニコチン(血圧を上昇させる)…主流煙の2.8倍
 - タール(有害物質や発がん性物質を多く含む)…主流煙の3.4倍
 - 一酸化炭素(血液の酸素運搬機能を妨げる)…主流煙の4.7倍
 - 4-アミノピフェニール(発がん性物質)…主流煙の30倍

副流煙による影響

- 肺がん、副鼻腔がんのリスク増加
配偶者が喫煙している場合、肺がん死亡率は1.3倍～1.5倍になるとされており、配偶者の喫煙量が増えると、リスクも高くなることが分かっています。
- 循環器疾患の原因になることも
血液の凝固促進効果がある、血管内皮細胞が影響を受けることで、発症の原因の20%～30%になるとされています。

禁煙を希望する方を応援します!

健康づくり推進課では、禁煙治療を実施している医療機関の紹介や、禁煙に関する教室を開催しています。
詳しくはこちらから▶

