

困っていませんか？慢性頭痛

日本人の4人に1人は頭痛もちといわれていますが、みなさんの中にも「頭痛」でお悩みの方がいるのではないのでしょうか。

「頭痛」にはいろいろな種類があります。
 一日酔いのときやアイスクリームを食べたときなど頭が痛くなる生体反応としての頭痛、脳や全身の病気が原因の頭痛（症候性頭痛）、「頭痛もち」といわれる頭痛（慢性頭痛）などがあります。
 慢性頭痛は、脳や体に病気が無くても起こります。慢性頭痛のタイプにはいくつかありますが、今回は片頭痛と緊張型頭痛について説明します。

頭痛の治療法はタイプによって対処法が異なるので、まずは自分の頭痛のタイプを知ることが大切となります。頭痛が辛く生活に支障が出る方や、心配な方は一度受診することをお勧めします。また、いつもと変わった頭痛、突発的な頭痛は「危険な頭痛」の可能性があるので必ず受診しましょう。

①片頭痛

頭の血管が拡張して炎症を起すと、周囲の神経が刺激されて痛みが起きます。睡眠不足などの生活リズムの乱れ、ストレスからの開放、月経、アルコールや特定の食品、人ごみ、寝すぎ（過度のリラックス）などがきっかけになるといわれています。

△特徴▽

- ・拍動性（脈拍にあわせてズキンズキンする）
- ・頭の片側のこめかみから目のあたりが痛む（両側の場合もある）

合もある

- ・身体を動かすと痛みが強くなる
- ・しばしば吐き気を伴うことがある
- ・チカチカした光が見える前兆が起ることがある

△対処法▽

- ・暗い、静かな部屋で横になる
- ・痛むところを冷やしたり圧迫する
- ・睡眠をとる
- ・鎮痛薬を服用する

②緊張型頭痛

筋肉が緊張することで痛みが起きます。主な原因には、普段の姿勢の悪さ、首の骨などの骨格・体型の歪み、首や肩の凝り・緊張、目の疲れ、歯の噛み合わせ、ストレスや精神的な緊張などがあります。

△特徴▽

- ・後頭部から首筋にかけての頭痛
- ・多くは頭全体が痛む

・頭をギュッと締めつけられるような痛み、圧迫感

△予防・軽減▽

- ・原因となる筋肉の緊張を解消することや予防すること

△対処法▽

- ・姿勢を正しくする
- ・枕を正しく選ぶ
- ・ストレッチコントロール
- ・痛くなったなら、入浴や凝っている部分などを温める
- ・マッサージや指圧
- ・ストレッチで凝りをほぐす



こんにちは
保健師です

ふれあい交流センター
健康推進係
(☎485-1000)

飲んで美味しい牛乳を
さらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



J-milkホームページより提供

今月のレシピ 鶏団子と里芋のごまシチュー

作 り 方

- ①鶏ひき肉は塩を少し加え練ってからAを加え、よく混ぜておく。
- ②たまねぎはくし形に切り、にんじんは乱切りにする。里芋は皮をむいて一口大に切った後、表面のぬめりを取るために塩を多めにふってもみ洗う。
- ③鍋にバター10gを溶かし②を加えて炒めた後に、水とスープの素を加え、アクを取りながら10分ほど煮る。
- ④①をスプーンなどで団子状にしながら、③に落とし入れる。
- ⑤団子に火が通ったら、バター20gと薄力粉をねり合わせたものを少しずつ加えて溶かす。
- ⑥牛乳を加え弱火で煮込み、全体に味がなじんだら、ねりごまをダマにならないよう溶かしながら加える。しょうゆを加え、塩・こしょうで味を調える。

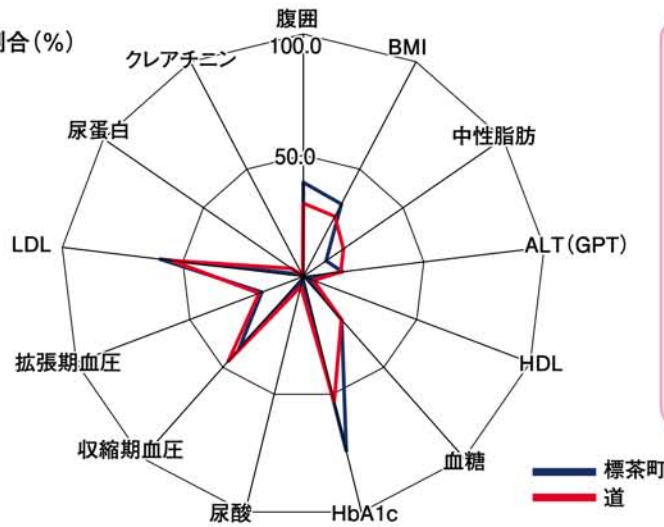
材 料 (4人分)

鶏ひき肉	300g	固形スープの素	2個
たまねぎ	大1個	薄力粉	大さじ1と1/2
にんじん	大1本	牛乳	300ml
里芋	400g	しょうゆ	小さじ2
バター	30g	白ねりごま	50g
水	600ml	塩・こしょう	各少々
A		れんこん (すりおろし)	50g
		酒	大さじ1
		片栗粉	大さじ1
		スキムミルク	大さじ3

総合住民健診のお知らせ

メタボリックシンドロームの予防と早期治療に重点をおいた特定健診が始まって、4年が経ちました。その結果、本町の特定健診の結果が全道の有所見者割合（結果が正常値を超えている人の割合）に比べ、腹囲やBMI（体格指数）、HbA1c（過去1～2カ月程度の血糖の平均値）の有所見者割合が高いという結果が出ています。（グラフ1）

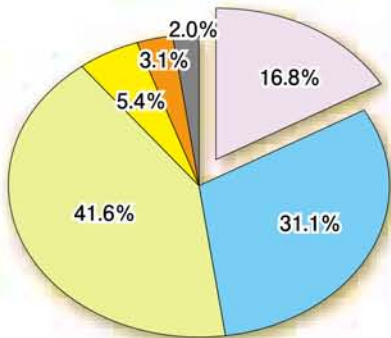
グラフ1
特定健診有所見者割合(%)



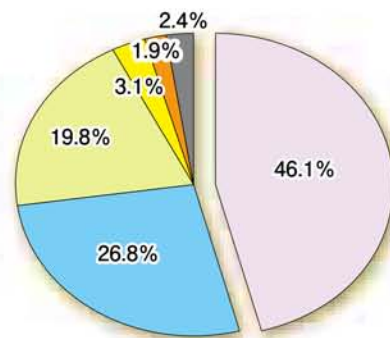
※メタボリックシンドロームとは
内臓脂肪が蓄積し、高血圧、脂質異常、高血糖などが重複している状況です。この状態を放置してしまうと動脈硬化が急速に進行し、生活に影響するさまざまな病気を併発して重症化を招きます。

本町のHbA1cの割合（グラフ2）を見ると、全道の割合（グラフ3）に比べてHbA1cが6.1以上（要医療受診）の方が多く、また、本町におけるHbA1cが6.1以上の方の治療状況（グラフ4）は、全道の割合（グラフ5）に比べて治療している方が、少ない状況となっています。

グラフ2 本町のHbA1cの有所見者状況

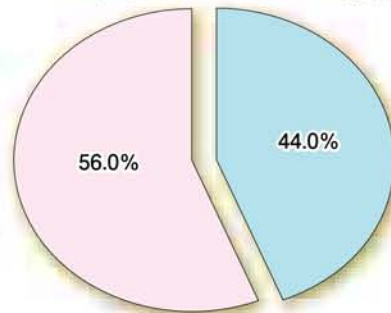


グラフ3 全道のHbA1cの有所見者状況

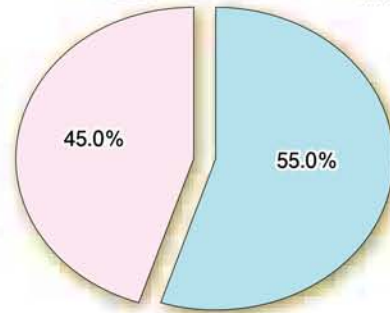


- 5.1以下：異常なし
- 5.2～5.4：要保健指導
- 5.5～6.0：要保健指導
- 6.1～6.4：要医療受診
- 6.5～6.9：要医療受診
- 7.0以上：要医療受診

グラフ4 本町のHbA1c6.1以上の治療状況



グラフ5 全道のHbA1c6.1以上の治療状況



- 治療中
- 治療なし

脳卒中や心臓病、腎不全などにつながる高血圧や高脂血症、糖尿病を予防したり、早期発見、治療するために総合住民健診で、必要な保健指導や精密検査をぜひ受けてください。

平成24年度総合住民健診の日程や申込方法は、折り込みの日程表をご覧ください。

※1～5のグラフは平成23年9月末北海道国保連合会データを参考。