



今月の執筆者
池本祐子保健師

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「頭痛について」。池本祐子保健師がご紹介します。

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

危ない「頭痛」を見極めましょう

頭痛とは、頭部に感じる痛みのうち、表面の痛みではないものを指し、さまざまな原因で引き起こされる症状のことをいいます。

ありふれた症状である一方、頭痛を主症状とする命にかかわる疾患もあり、単に頭痛と違って軽く考えるわけにはいきません。

最近では、プロ野球・読売ジャイアンツの木村拓也コーチが練習中に倒れるというニュースが大きく取り上げられました。クモ膜下出血でした。木村コーチはその前夜、「頭痛で2時間しか眠れなかった」と関係者

に話していたそうです。このように、判断をあやまると手遅れになる場合があるのが頭痛の怖いところ。その兆候を見逃さないためにも、ただし、むやみに心配しすぎないためにも、正しい知識を身に付けましょう。

頭痛を伴う主な病気を紹介

1 クモ膜下出血

ガンとバットで殴られたような衝撃が頭の中に突然発生するといわれていますが、実際には「得体的な

れない衝撃」と感じる人もいます。次のような症状が現れます。

- 嘔吐や吐き気を伴う
- 意識消失
- けいれんを伴う

対処法としては、クモ膜下出血が疑われたら、ゆすつたりしないでその場に静かに寝かせ、衣服をゆるめます。おう吐に備えて顔を横向きにし、あごをあげて気道を確保したら、すぐに救急車を呼んでください。

2 脳腫瘍

頭の中に腫瘍ができる病気です。次のような症状が現れます。

- 頭痛は早朝に起こることが多い
- 嘔吐や吐き気を伴う

ぼんやりした感じや物が二重に見える、しびれや麻痺など

対処法としては、なるべく早く脳神経外科を受診し、CT診断を受けます。脳腫瘍を取り除く手術は最近では顕微鏡が用いられ、安全で精度も高くなっています。放射線治療をする場合もあります。

3 髄膜炎

細菌やウイルスに感染し脳を包む髄膜に炎症がおこる病気です。次のような症状が現れます。

- 後頭部から頭全体が激しく痛む
- 38度以上の高熱
- 首の後ろが固く、うなずきにくい

一見カゼのような症状ですが2から3日寝ても良くなりません。早期治療が重要です。病院で受診し、腰椎から髄液を採取して検査します。治療は細菌性であれば抗生物質を投与します。

危険！こんな症状は大急ぎで病院

- ① 突然の激しい頭痛
- ② 痛みがどんどん強くなる頭痛
- ③ 激しい嘔吐やけいれんを伴う頭痛
- ④ 高熱を伴う頭痛

脳だけでなく目や鼻の病気、うつ病などでも頭痛は併発します。気になつたら専門医を受診しましょう。

環境を守るため役立てて

県下5つのJAから環境保全基金に寄付

このほど県下5つのJAでは、共同企画として実施したJAエコ・スマイルキャンペーン収益金の一部を町に寄付されました。5月12日、各農協の代表者が役場本庁を訪問。寄付金目録を佐藤町長に直接手渡しました。大井川農協の森谷富士男代表理事組合長は「現在、農業を取り巻く環境は非常に厳しいが、わたしたちと、町の皆さんが色々な面で連携を取り、地域農業をもり立てていきたい」と話していました。



※寄付金は「川根本町水と森の環境保全基金」へ

するが路農協、清水農協、静岡市農協、大井川農協、ハイナン農協の代表者が本町を訪問しました

おてんと様からの贈り物

子どもたちが笑顔を絶やさない本町に

榎神田組ではこのほど、環境保全・温暖化防止のため取り組んでいる「お日様ぼかぼか基金」の積立金を町に寄付されました。この基金は同社が推進する太陽光システムやオール電化システムにより積み立てられたもので「子どもたちがいつまでも笑顔を絶やさない、忘れない、そんな環境の良い本町でありたい」という願いが込められています。基金は4月21日、神田優一社長から佐藤町長へ直接手渡されました。



4月21日、神田組神田優一社長が町長室を訪問し、基金を佐藤町長に直接手渡しました。

※寄付金は「川根本町水と森の環境保全基金」へ

川田たつゑさん(徳山)が5月5日、うれしい100歳の誕生日を迎えられました。当日は、佐藤公町長が川田さんの自宅を訪問し、祝福の言葉と、花束、記念品などを心を込めてプレゼント。ご家族と一緒に誕生日を祝いました。

佐藤町長が「川田さん、100歳の誕生日おめでとうございます。これからもますますお元気で、長生きしてくださいね」と声をかけると「ありがとうございます」とやさしい笑顔で応えていました。

笑顔がすてきなおばあちゃん。これからも、末永く元気で過ごしてくださいね。

100歳の長寿をお祝いして

川田たつゑさん5月5日に誕生日を迎え



川田さん、花束を手にとり。これからお元気で。

Topics

川根本町のまちの話題