

事業団だより



第161号 2023年9月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

片頭痛について

日常生活に支障をきたす片頭痛に悩まされていませんか？今回は片頭痛の症状や原因、対処・予防方法についてお伝えします。

片頭痛とは

頭痛には脳卒中、脳腫瘍などの病気の症状として出てくる頭痛（二次性頭痛）と、他に病気はなく頭痛を繰り返すことが問題である慢性頭痛症（一次性頭痛）に分かれ、片頭痛は一次性頭痛の一つです。

①生活に支障が出る痛み

頭の片側または両側にズキンズキンと脈打つような強い痛みが数時間～3日間持続。体を動かすと痛みが悪化する。頻度は人によって異なり、年に数回の人もいれば週に何日も痛む人もいる。

②吐き気や嘔吐

③光や音、においに敏感になる

④視野がかける（半盲）、視界にキラキラ・チカチカした光が広がる（閃輝暗点）

※これらの症状は必ず起きるものではなく、個人差があります。

頭痛の前兆としてこのような症状があり、5～60分持続して頭痛が始まる前に消失すると言われている。

- ・女性に多く、父や母などの血縁者が片頭痛持ちであることが多いと言われている。
- ・女性の場合、生理の2～3日前から頭痛が持続するなど、生理に関連した片頭痛が起こることもある。
- ・片頭痛では頭部CTやMRI検査では異常は見られない。



メカニズムは完全には解明されていないが、三叉神経（顔の感覚を察知し、脳に伝える役割を果たす神経）が刺激され、痛みを引き起こす物質が分泌されることで、炎症や血管の拡張が生じて頭痛が起こるといった説がある。誘因には、体质などの遺伝的な要素や光・音・匂いなどの刺激、ストレス、天候、飲酒、月経周期など、様々なものがある。

片頭痛が起きたら…

- ・静かな暗い部屋で、刺激を避け横になって休む。できれば睡眠をとる。
- ・痛む部分を冷やしたり圧迫したりする。
- ・空腹時であれば、飴などを食べる。
- ・薬を内服する。

頭痛の市販薬、鎮痛薬などを頻繁に飲み続けると、薬剤の使用過多によって頭痛が起こるようになります。痛みが慢性化して治りにくくなります。

日常生活に支障が出る、頻繁に頭痛薬を飲んでいるといった場合は、脳神経内科や内科などの医療機関を受診してみましょう。

【片頭痛以外の一次性頭痛】

緊張型頭痛

最も多い頭痛で、頭・肩・首の筋肉の緊張やストレスによって起こる。圧迫感や締め付け感があり、多くは両側が痛む。片頭痛ほど重い痛みではなく寝込むようなことはない。

群発頭痛

片側の目の奥がえぐられるような強烈な痛みが起こる。年1～2回頭痛が起こる周期があり、その周期には1～2カ月にわたって毎日ほぼ決まった時間帯に痛みが生じる。男性に多く発症する。

こんな頭痛に要注意！！

- ・前触れなく突然頭痛が起きた。
- ・今までに経験がないひどい頭痛。
- ・今までの頭痛と全く違った感じの痛み。
- ・発熱や手足が動かしにくい、言葉が出ないなどの他の症状がある。
- ・意識が朦朧とする。

命に関わる危険なものもあるので、速やかに医療機関受診を！また、数週間のうちに悪化していく場合も、脳腫瘍などの可能性があるため、注意が必要です。

＜裏面もご覧ください＞

片頭痛の予防のために



食事	片頭痛は空腹時に起こることが多いため、きちんと食事を摂るようにする。チョコレート・チーズ・アルコールなどは誘因になると言われているため、控えるようにする。
睡眠	長すぎても短すぎても片頭痛の原因となる。休日も寝過ぎないようにし、規則正しい生活を心がける。
運動	痛みのない時は適度な運動をするのが効果的。
外出	サングラスや帽子で強い光を避ける、混雑した場所を避ける、換気・騒音・温度差などに注意する。
過労・ストレス	過度の緊張から解放された後は、収縮していた血管が拡張し頭痛が起りやすいと言われている。普段からストレスを発散し、ため込み過ぎないようにする。
内服	天候や月経周期など、自分ではコントロールできない原因もあるため、自分に合った薬を常備して、適切に使用する。

栄養コーナー 上手な間食の摂り方について



暑さも徐々に落ち着きはじめ、食欲の秋が近づいてきます。体重が増えがちなこのからの時期にそなえて、間食の摂り方を見直してみませんか？

3つのポイント

①適切な量

間食は1日 **200kcal** 程度までが適量とされています。お菓子を買う際には、商品パッケージに記載されている栄養表示のエネルギー量(カロリー)をチェックする習慣をつけて、量を調整しましょう。

200kcal の目安

ショートケーキ 約1/2個	アイスクリーム 小1個	板チョコレート 約1/2個	シュークリーム 1個

②間食の内容

不足しがちなビタミンや食物繊維、カルシウムなどの栄養素が補えるものがおすすめです。

例)ヨーグルト、アーモンドなどのナッツ類、ふかし芋、果物など



③タイミング

活動量の多い日中に食べることや、食後すぐに食事の一部として食べることもおすすめです。一番避けたいのは夜中などの就寝前で、就寝中はエネルギー消費量が少ないため肥満につながりやすいほか、血糖値が高いまま就寝することになり、起床時までその状態が続くことになります。就寝の2時間前以降はなるべく食べないようにしましょう。

食べ過ぎ防止のコツ

- お腹がすいている時に買い物に行かない
- スナック菓子などは小袋の物を買う
- エネルギー表示をチェックする癖をつける

- 夕食後等、食べたらすぐ歯磨きをしてしまう
- 一回に食べる量をあらかじめ分けておく

JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人 JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

