

元 氣 予 報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(日光地区) 日光野口病院 ながおか まさのり 長岡 正範

頭の痛い話



神経内科の外来を受診される患者さんの症状の中で最も多いのが頭痛です。「頭が痛い」これは頭(脳)に何か病気があるに違いない…心配だ。でも、病気が見つかったら怖い。我慢して今日は寝てしまおう。翌日、朝起きた時には痛くなかったのに、仕事を始める時刻になるとまた痛くなってきた、やっぱり脳に何か原因があるのかな? そんな風に悩んだ末に、やっと外来を受診されます。

頭頸部肩周囲の筋肉に緊張をもつ、いわゆる肩こりを伴う緊張性頭痛は、夕方に増強する傾向があり、パソコンでの作業や不安、ストレスも頭痛が増強する要因になります。

片頭痛は、頭の片方に、ズキズキ拍動する強い痛みで、頭痛発作中に悪心(吐き気)や嘔吐、光や音に過敏などを伴うことが多いようです。本を読んでいると字がキラキラ光って見えにくくなり、次第に視野の周辺に広がる閃輝暗点(せんきあんてん)という前触れ(前兆)を伴うものもあり、女性に多くみられます。疲労やストレス、チョコレート、コーヒー、チーズやナッツなどの食べ物、血管拡張剤などの薬物が誘因になることもあり、生活の中で頭痛との関連のある原因がないか注意しておく必要があります。

群発頭痛では就寝後に、片方の目の奥、側頭部に突き刺されるような激痛が起こります。

症状の特徴から診断し、また、それぞれの頭痛に適した薬剤の効果から診断名(治療的診断と言います)が決まることもあります。一般的な鎮痛剤も使用しますが、診断に従って適切な薬剤を使用します。いずれにしても頭痛がひどくなる前に服用することが大切です。

一方、繰り返し起こり市販の鎮痛薬を服用して対処しているような慢性あるいは反復性の頭痛で、最も多いのは緊張性頭痛で約半数を占めます。そして片頭痛、群発頭痛などが続きます。



川柳

選者

大橋芳明

邪な気持ちも混ざる募金箱

青木照雄

カレンダー増える我が家の通院日

深谷和子

木枯らしに蓑虫ひとり揺れている

渡邊清

九十五友は鬼籍の人ばかり

矢嶋三郎

子の騾ここぞへ鬼の顔になる

福田恒産

課題句「鬼」

広報4月号の川柳課題句の題目は「嬉(うれ)しい」です。締切は2月18日(金)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

須藤火珠男

サルビヤ燃ゆ捨て身に生きし過去もあり

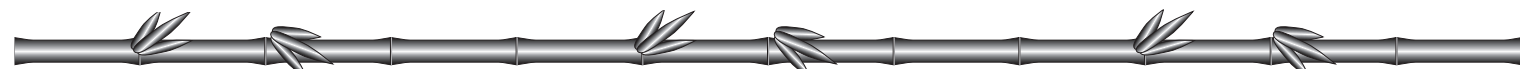
湯沢くに

邂逅(かいこう)の人と梅の香まとひけり

新妻康次

講…講師 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぽかぽか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	2月16日(水) 午前10時～11時	◎管理栄養士による健康栄養相談 管理栄養士による健康栄養相談です。離乳食のことなど気になっていることを相談してください
	2月16日(水) 午前11時～11時30分	◎親子ふれあい遊びを楽しもう！ センターの職員と一緒に手あそびや体操、パネルシアターで楽しく過ごしましょう 定…20名(先着順) 申…2月15日(火)まで
	2月24日(木) 午前11時～11時20分	◎えいごであそぼう！ 親子で触れ合いながら英語の歌やダンスを楽しみます 講…ボーセン・ミシェル市国際交流員 定…10名(先着順) 申…2月23日(水)まで
	3月2日(水) 午前10時30分～11時30分	◎ぽかぽかひろばのひなまつり センターの職員と一緒に歌ったりゲームをしたりして楽しめます 定…25名(先着順) 申…3月1日(火)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001 ※行事はすべて、年齢、月齢、障がいに関係なく参加できます	2月10日(木) 午前10時～正午	◎小物づくり「簡単フェルトバック」 切って結んでできるかわいいフェルトバックを作しましょう！ 定…親子8組(先着順) 費…100円 持…はさみ 申…2月9日(水)まで ※お子さんを預かります
	2月14日(月)、3月7日(月) ①午前10時15分～10時45分 ②午後1時15分～1時45分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせを楽しみます！ 講…齋藤成恵氏 定…①②とも親子5組(先着順) 申…2月14日は2月10日(木)、3月7日は3月4日(金)まで
	2月28日(月) ①午前10時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分	◎ひなまつり会 みんなでかんたん工作やお話し会を楽しみましょう！ 定…①②とも親子5組(先着順) 申…2月25日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	2月2日(水) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう！ 親子で触れ合いながら英語の歌やダンスを楽しみます 講…ボーセン・ミシェル市国際交流員
	2月15日(火) 午前10時～正午	◎太巻き寿司づくり 講…市健康課管理栄養士・健康づくり推進員 定…6組(先着順) 費…500円 持…エプロン・タオル 申…2月8日(火)まで
	3月4日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン 春の縁日遊び 講…栃木県家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) 費…50円 持…飲み物 申…当日朝まで



福は内しみしわしらが歳は外

斎藤靖彦

白煙や竜に化身か落葉たき

君島昭平

無人駅里の灯灰か冬ざるる

福嶋理陽

短歌

選者 川田美佐男

ありし日の父の御箱のおノマトペ「ゴコサキ・ゴコサキ」機関車の音
松井佐都未

内緒から始まる夫の古希祝い能登の宿には孫の歌声
齋藤和江

鍬先に入日は光りここまでと鍋の野菜を背負いて帰路に
阿久津年秀

蟹の脚ポキンと折って母の手に「プリプリだよ」と我が手を添える
北崎君

家ごとに柚子のたわなに実りいて初冬の日差し集落つつむ
狐塚昭子

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。

※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記してください

応募先：秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137