

健康コラ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

②緊張型頭痛
後頭部を中心に、頭をギュッと締めつけられるような圧迫感のある痛みが、ダラダラと続

①偏頭痛
ズキンズキンと脈打つような強い痛みで、光や音に敏感になったり、吐き気などを伴ったりします。同じ部位の痛みを繰り返すなどの特徴も。女性に多くみられます。対処法↓頭痛が起きてくるときは、入浴や運動、マッサージなどの血管を広げてしまう行動は厳禁。頭を冷やし、横になって休みます。ひんぱんに起こる場合や痛みが激しいときは場合は、専門医の受診を。

③群発性頭痛
目の奥がえぐられるようなとても激しい痛みを伴います。20〜30歳の男性に多くみられ、年に1、2回、あるいは数年に1回の群発期と呼ばれる期間に、毎日のように同じ時間帯に頭痛が起こります。一度症状が出始めると、1〜2カ月間痛みが続きます。対処法↓群発期を予測して予防薬を服用します。群発期のアルコール摂取や喫煙は禁物です。痛みが激しい場合は、専門医の受診を。

②緊張型頭痛
後頭部を中心に、頭をギュッと締めつけられるような圧迫感のある痛みが、ダラダラと続

③群発性頭痛
目の奥がえぐられるようなとても激しい痛みを伴います。20〜30歳の男性に多くみられ、年に1、2回、あるいは数年に1回の群発期と呼ばれる期間に、毎日のように同じ時間帯に頭痛が起こります。一度症状が出始めると、1〜2カ月間痛みが続きます。対処法↓群発期を予測して予防薬を服用します。群発期のアルコール摂取や喫煙は禁物です。痛みが激しい場合は、専門医の受診を。

③群発性頭痛
目の奥がえぐられるようなとても激しい痛みを伴います。20〜30歳の男性に多くみられ、年に1、2回、あるいは数年に1回の群発期と呼ばれる期間に、毎日のように同じ時間帯に頭痛が起こります。一度症状が出始めると、1〜2カ月間痛みが続きます。対処法↓群発期を予測して予防薬を服用します。群発期のアルコール摂取や喫煙は禁物です。痛みが激しい場合は、専門医の受診を。

脳の病気に伴う頭痛(危険な頭痛)

くも膜下出血や脳出血など、他の病気が原因で起こる頭痛です。急激に激しい痛みがあらわれることが多く、生命にかかわることもあるので注意が必要です。気になる頭痛があれば、すぐにかかりつけ医へ受診を。

飯南 便り

あなたの頭痛のタイプ?



頭痛は、痛みの起こり方によって、大きく次の3つに分けられます。「日常的に起こる頭痛」、「慢性頭痛」、「脳の病気に伴う頭痛」、それぞれの特徴と対処法を紹介します。

日常的に起こる頭痛

冷たいものを食べたときなどのキーンとする頭の痛みや二日酔い、風邪の頭痛など。

慢性頭痛(次の3つのタイプ)

①偏頭痛
ズキンズキンと脈打つような強い痛みで、光や音に敏感になったり、吐き気などを伴ったりします。同じ部位の痛みを繰り返すなどの特徴も。女性に多くみられます。対処法↓頭痛が起きてくるときは、入浴や運動、マッサージなどの血管を広げてしまう行動は厳禁。頭を冷やし、横になって休みます。ひんぱんに起こる場合や痛みが激しいときは場合は、専門医の受診を。

脳の病気に伴う頭痛(危険な頭痛)

くも膜下出血や脳出血など、他の病気が原因で起こる頭痛です。急激に激しい痛みがあらわれることが多く、生命にかかわることもあるので注意が必要です。気になる頭痛があれば、すぐにかかりつけ医へ受診を。

保健福祉 便り

センター

働き盛り世代のみなさん! 「健康経営」をご存知ですか?

「健康経営」とは、企業が従業員の健康に配慮することで、企業そのものの活力や元気につながり、利益を産むという考え方です。近年、この「健康経営」の考え方を取り入れる企業が増えてきています。

しかし、まだまだ、「健康づくり」は二の次。いかに生産性を上げていくか、安全に仕事をしていくかなどが優先され、健康づくりは後回しであるのが現状です。

本町では、「働きざかりの健康づくり連絡会」を設置して、町内で働くひとの健康の増進と企業の健全な発展により、健康で明るい町をつくることを目的に、話し合いを進めています。

平成29年度は、特に各事業所での健康づくりに取り組んでいます。

- ①事業所の取り組みの聞き取り⇒事業所カルテの作成
- ②事業所訪問、健康教育
- ③商工会滞健康相談日の開設



建設業の皆さんを対象に勉強会



保健師が事業所に出張します

事業所の健康づくりの推進・継続には、事業主や代表者の皆さんに、働きざかり世代の健康づくりの必要性を理解していただき、事業所で一体となって取り組むことが必要だと考えています。

企業の元気は、地域の元気、まちの元気。「笑顔あふれるまち」の実現に向けて、これからも事業所におじゃまします!一緒に「健康経営」考えてみませんか?

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

広がる竹林を どうしよう...



●中山間地域研究センター
電話0854・76・2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

「広がる竹林をどうしよう? 放置竹林の把握と効率的な駆除技術」
※農林水産省・食品産業科学技術研究推進事業「侵略的拡大竹林の効率的駆除法と植生誘導技術の開発」により作成



荒廃された放置竹林

皆さんが集える場所・発表の場所となるように ~来島地区~

8月の「山崎昭三写真展」に続き、12月3日には、町内の小中学校に勤務する相本祐樹先生(ピアノ)、相本彩由子先生(フルート)によるコンサートを開催しました。

会場の来島基幹集落センターは、約120人の来場者で満員。相本先生の教え子たちや、コーラスグループ「キュージーヌ」の皆さんにも参加していただき、クラシックからクリスマスソングまで幅広いジャンルの演奏会となりました。



相本祐樹&彩由子コンサート



8月に開催した「山崎昭三写真展」



ゲスト出演のコーラスグループ「キュージーヌ」

住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

