

healthycolumn  
**健康コラム**

保健 医療 介護 福祉

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

**飯南病院  
便り**

**頭痛のお話**

初めまして。島根大学医学部附属病院初期研修医の津田 洸句です。7月の1カ月間、飯南病院で研修させていただきました。今回は研修中の院内研修会でも発表した、「頭痛」についてお話しします。

頭痛は、「一次性頭痛」と「二次性頭痛」に分類されます。一次性頭痛は、背景疾患が特定されない頭痛とも言われ、片頭痛が有名です。一次性頭痛は、基本的に命には関わらない、怖くない頭痛です。一方、二次性頭痛は、くも膜下出血や脳内出血、髄膜炎、緑内障発作、副鼻腔炎など、背景疾患が特定される頭痛であり、時には生命を脅かすような怖い頭痛も含まれます。その中でも、くも膜下出血や脳内出血は致死率、後遺症を残す頻度が共に高く、頭痛の「ワースト」とも言える疾患です。

両者とも、高血圧や動脈硬化がリスク因子となります。これらの頭痛の特徴は、典型的には「突然」「人生最大」と言われます。



島根大学医学部附属病院  
初期研修医  
津田 洸句

「バットで殴られたような」「雷に打たれたような」など形容されることもあります。頭痛だけでなく、頻回の嘔吐や意識障害、麻痺症状を伴うこともあります。逆に言えば、そのような症状を伴う場合は、非常に危険なサインと言えます。発症早期より頭部CTで診断が可能ですので、異変を感じたら、夜間でも受診するようにしましょう。

では、片頭痛をはじめとする、一次性頭痛は受診が不要かというところではありません。頭痛の程度が強い場合は、生活の質を落とすことになりかねません。多くの人が片頭痛に悩まされながらも、受診せずに様子をみているという現実があるそうです。実は最近になって、片頭痛を予防する効果のある、皮下注射もできています。片頭痛に悩まされている人は、ぜひ一度、神経内科などの専門医の受診を検討してはいかがでしょうか。

**おやつ摂り方を見直して高血糖を予防!!**

一般的な甘いおやつには、糖質が多く含まれており、血糖値の急上昇を招き、血管を傷つけ、糖尿病のリスクを高めます。おやつを摂る際に、食べるタイミングや内容を意識することで、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。

- 1 夕食後や寝る前ではなく、エネルギーを消費しやすい、午前中や昼間に食べる
- 2 「栄養成分表」を参考にし、エネルギー(カロリー)や糖質の少ないものを選ぶ

市販のおやつは、箱や袋の裏に「栄養成分表」が記載されているので、参考にしましょう。

表示には、1箱、1粒、1袋などの単位に注意しましょう。炭水化物を糖質と食物繊維に分けて表示してあるものと、炭水化物のみ表示しているものもあります。

**目安は1日200キロカロリー(kcal)、糖質10グラム(g)未満にしておきましょう。**

【チョコ1粒あたり】(例)

栄養成分表示		1粒(3.7g)あたり	
エネルギー	22kcal	炭水化物	1.3g
たんぱく質	0.5g	糖質	0.9g
脂質	1.7g	食物繊維	0.4g
		食塩相当量	0g

【チョコレート1箱あたり】(例)

栄養成分表示		1箱(50g)あたり	
エネルギー	278kcal	炭水化物	28.3g
たんぱく質	3.8g	食塩相当量	0.08g
脂質	16.6g		

炭水化物・糖質が多いものは、血糖値に大きな影響を与えます。なるべく低いものを選びましょう。

**3 食べ過ぎを防ぐため、小袋タイプのものを選ぶ**

**血糖値が上がり  
にくいおすすめ食材**

- たんぱく質が豊富な食材:乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ等)、卵類(ゆで卵など)
- 糖質が少ない食材:ナッツ類(アーモンド・クルミ・カシューナッツなど)
- ビタミンCや食物繊維が豊富な食材:果物(1日にバナナ1/2本とキウイ1個程度が目安)

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

**支え愛の仕組みづくりが進んでいます!**

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



作成した地図は、集会所など、みんなが見られる場所に貼っておく

皆さんは「災害」という言葉から、どのような事態・状態を思い浮かべるでしょうか。大雨、土砂災害、地震、豪雪といった回答が多いと思います。これらは「自然災害」と言われるものです。しかし、災害には「人為災害(事件・事故)」もあります。交通事故、火災、オレオレ詐欺、空き巣などです。このような災害に巻き込まれないためには、住民の誰もが互いに声を掛け合い、災害時だけでなく、普段から支え合う仕組みを構築しておくことが大切です。

小田真木自治区では、昨年度から「支え愛マップづくり」に取り組んでいます。老若男女みんなで地域を歩き、実際の災害を想定し、手助けが必要な人を共有しておく。中山間地域研究センターでは、役場防災危機管理室と協力し、防災に関する研修会の実施、避難所運営訓練、支え愛マップづくりを支援しています。気軽にお問合せください。

■問合せ 地域研究科 76-3830



地域を歩きながら、危険箇所や空き家を確認



危険箇所や気付いたことは図面に記入



地域を歩いた結果や感想を持ち寄り、地図に記入

住みよいまちへ  
**集落支援員**

来島地区  
集落支援員の  
朽木です。

町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取組、地域自慢を紹介します。

●来島地域での防災訓練

近年、コロナウイルスの影響により、町全体での防災訓練は開催されていませんが、来島地区では、昨年度から自治区独自で防災訓練を行っています。

昨年11月3日、小田真木自治区では4会場で、防災研修を同時開催。子どもから高齢者まで、多くの参加があり、地域を歩きながら、危険箇所を点検しました。

昨年11月21日、野萱自治区では来島交流センターを会場に、避難所運営の模擬訓練を行いました。避難者を受付から館内へ誘導する実践形式での訓練でした。交流センターに備えてある「避難所用テント」の組み立ても練習しました。実際に体験することで、有事の際、会場設営などが皆さんの協力でスムーズに行われると確信しました。

今年度も6月19日に、小田真木自治区の4会場で、昨年同様の防災研修を行いました。この研修は、皆さんの防災意識の向上を目標に、これからも毎年開催予定です。

6月26日に、野萱自治区でも防災研修を開催し、「支え愛マップづくり」と自治会ごとの防災体制づくりを行いました。併せて、昨年度宝くじ補助金で購入した防災備品の使い方講習も行い、住民の皆さんは、いざという時に効果が発揮できるよう、使い方などをしっかり学んでいました。



防災マップに危険箇所や気になる点を書き込み、情報共有  
(小田真木地区)



いざという時に困らないよう、防災備品の使い方を学びます  
(野萱自治区)

来島地区では、少人数のサロンでも、防災意識の高揚を図る研修会などを実施しています