



今回は、慢性頭痛についてお話ししようと思います。日々悩まされているか、定期的に起こる頭痛は慢性頭痛の疑いが濃厚です。慢性頭痛に悩まされている人は意外に多く、全国で十六歳以上の人を対象にして行った調査では、全体の25%にも上っていました。

慢性頭痛には、大きく分けて片頭痛・緊張型頭痛・群発性頭痛の三つのタイプがあります。それぞれ原因や治療法も違ってきます。ですから、自分の頭痛がどんな種類の頭痛なのかを知るところから、本当の治療が始まるということになります。（個々の詳しい説明は、またの機会に譲ることとします。）

頭痛は、外から見たのでは分からない病気の代表的なものの一つです。ですから、患者さんの訴えを、どれほど正確に把握できるかが治療の力ギになります。しかし、いざ医師の前に行くと、何をどのように訴えるか、意外と難しく困ってしまいます。そこで

医師は、患者さんからどんな情報を求めているかを知っておくとよいと思います。例えば、いつどんなふうが始まったか？その後どうなったか？その頭痛はいつまで続いたか？どのような頻度で続いたか（続いている）か？どんな時ひどくなるのか？どんな痛みか？どこが痛いのか？頭痛のほかどんな症状があるか？このような情報が、診断の大きな助けとなります。

いわゆる「頭痛もち」を自認している場合は、まず慢性頭痛と考えて医師にご相談ください。上手に対処する方法が見つかるかもしれません。

診療室から

毎回のせんせい



市立総合病院
神経内科部長 大塚 康史

慢性頭痛について

vol.7

健康ガイド



「寺下WJC」の皆さん（前列左が加藤さん）

私が走り始めたのは四十歳のころ、同じ町内の二人から誘われたのがきっかけでした。一週間に一〜二回、約三〜五km走るぐらいでしたが、体調もよく、食事もおいしく食べられるようになりました。

仲間を増やし、今では九人となり「寺下WJC」とチーム名を付け、各種大会に出場しております。

特に、今年二十三日に行われる「土岐市民ロードレース」と、二月に行われる「土岐市一周駅伝」は、毎年参加しております。

皆さんも、ジョギングを通して健康作り・仲間作りをされてはいかがでしょうか。

聞いてください

私の健康法



加藤武司さん
(泉町)



今月の
元気人

No.7

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎ 55 2010

乳幼児健康相談

- 日時 11月17日（月） 11月28日（金）午前9時30分～11時30分（17日は午後1時～3時実施）
- 場所 保健センター

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 11月27日（木）午後1時30分～2時30分
- 場所 保健センター
歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

栄養相談

- 日時 11月17日（月） 11月28日（金）午前9時30分～11時30分（17日は午後1時～3時実施）
- 場所 保健センター
・食事に注意を要する方や、食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。

医師による健康相談

月 日	場 所	受付時間
11月18日（火）	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
11月26日（水）	白寿苑（駄知町）	
11月27日（木）	保健センター	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

みそ汁の塩分測定

- 日時 11月27日（木）午後1時～2時30分
- 場所 保健センター
汁分だけを50ml程度お持ちください。

結核住民検診（レントゲン）追加日程

対象は、昭和63年4月1日以前に生まれた方で、今年8～9月実施の結核住民検診をされなかった方（医療機関・勤務先・学校などで受診された方、妊娠中の方を除く。）

月 日	場 所	時 間
11月25日（火）	西部支所	9:00～11:30
	駄知体育館	13:00～15:00
11月26日（水）	保健センター	9:00～11:30
		13:00～15:00

精神保健相談

- 日時 11月25日（火） 11月28日（金）午後1時～2時
- 場所 東濃地域保健所（多治見・☎ 23 1111） 保健センター
・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。必要に応じ精神科医師が相談に応じます。 子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校、目をパチパチする、首を振るなど 成人の場合＝いらいらする、不眠、気が沈む、死にたい、乱暴、怒りっぽい、食欲がない、意欲減退など お年寄りの痴呆ほう症などでお悩みの方もご相談ください。

休日在宅歯科診療

休診日における救急の歯科診療が、下記の通り開設されます。受診される際は、ご面倒でも当番歯科診療所へお問い合わせの上、お出かけください。

月 日	診療時間	診療所	住所・電話番号
11月24日（月・休）	午前9時～午後3時	ナルセ歯科クリニック	泉神栄町4-18 ☎ 55 1931

診療日、当番歯科診療所の照会は、救急医療情報センター（☎ 55 3799）へどうぞ。

全国糖尿病週間

こんなに怖い 糖尿病 11月3日～9日
40歳以上の7人にひとり



日本で糖尿病と強く疑われる人は690万人以上にもなり、40歳以上の7人にひとりが糖尿病といわれています。

糖尿病は、合併症（余病）の病気ともいわれます。様々な合併症の中で、網膜症・腎症・神経障害を特に

三大合併症といいます。合併症が進行すると、網膜症による視力障害・失明、腎症によるむくみ・尿毒症、神経障害による手足のシビレなどが現れます。このほか、脳卒中や心筋梗塞（こうそく）などを起こす動脈硬化も合併します。

早め早めの自己管理を

次のような症状があったら、すぐに検査を受けましょう

1. のどが渇く、やたらに水を飲む
2. 尿の量が増え、回数も多くなる
3. よくおなかが空き、たくさん食べる

糖尿病の予防・改善のための生活習慣

1. 標準体重を保つ
2. 食べ過ぎ、飲み過ぎはしない
3. 適度な運動をする
4. ストレスをためない
5. 健診は必ず受ける

