



# あなたも悩まされていませんか？ 「気になる」「頭痛」

## 頭痛のタイプ

頭痛には様々なタイプがありますが、大別すると2種類に分けられます。

### 【一次性頭痛】

ほかに原因のない頭痛で慢性頭痛とも呼ばれます。主なものには「片頭痛」や「緊張性頭痛」「群発頭痛」があり、定期的に同じような程度の痛みを似たパターンで繰り返します。誤った対処法をするとうつ病が悪化する恐れがあるため注意が必要です。

### 【二次性頭痛】

原因となる病気があり、その症状の一つとして起こる頭痛。二日酔いや風邪に伴う頭痛のように、特別な治療が必要のないものもありますが、「くも膜下出血」や「脳腫瘍」「髄膜炎」など脳の疾患に伴うものなど、命に関わることもある危険な頭痛もあります。

## 慢性頭痛の種類

### 【片頭痛】

脳の血管が拡張し、炎症をおこすことにより起こると考えられています。女性

性の方が男性の3〜5倍ほど多く、遺伝的要素も大きいといわれています。血管が拡張しやすい誘因として「睡眠不足」「生活リズムの乱れ」「緊張状態からの解放」「過度の睡眠や休養」などが挙げられます。

### ＜症状＞

- ・頭の片側が痛む（両側の場合もある）
- ・痛みの持続は数時間〜数日間
- ・ズキンズキンと脈打つような痛み
- ・吐き気を伴うことがある
- ・日常生活に支障が出る場合がある
- ・予兆で視野や視覚の異常、目の前がチカチカする等の症状がある場合がある

### 【緊張型頭痛】

慢性頭痛の中で最も多く、その7〜8割を占めます。精神的なストレスや不自然な姿勢、疲労などによって体の筋肉が緊張し、血管を圧迫、血液の循環が悪くなると起こります。女性には片頭痛と両方を持つ混合型も多いとされています。

### ＜症状＞

- ・頭を締めつけられるような痛み
- ・頭や首筋の凝りを伴う
- ・目の疲れやめまいを感じることもある

- ・ストレスが増すと強くなる
- ・休息すると軽くなる
- ・仕事や日常生活に大きな支障はない
- ・市販薬で改善する傾向がある

### 【群発頭痛】

片頭痛と同様に血管の拡張が原因で起こると考えられていますが、群発地震のように、痛みが治まってもしばらくするとまた痛みが起こります。片頭痛が女性に多いのに対し、20〜30代の男性に多い頭痛です。

### ＜症状＞

- ・目の奥やこめかみのあたりをえぐられるような激しい痛み
- ・年に1〜2回あるいは数年に1回程度現れ、毎日のように痛む
- ・1〜2ヶ月間続くが、その時期が過ぎると全く起こらない
- ・睡眠中に起こりやすい
- ・明け方の痛みで目を覚ますことがある
- ・頭痛のある側の「目の充血」「涙が出る」「鼻が詰まる」「鼻水が出る」などの症状を伴うことがある。

## 自分のタイプを知りましょう

それぞれの頭痛で対処法や治療法が異なるため、自分の頭痛がどのタイプかを知ることが大切です。また医師が診断するうえで「どんなときに頭痛が起こるか」「痛み方や痛みの程度」「吐き気など頭痛に伴って起こる症状（随伴症状）」が重要となりますので、日頃から次のようなことを手帳などに記録しておくのが良いでしょう。

- ・頭痛が起こった日時や状況
- ・頭痛の程度（5段階の数値で記入するなど、自分なりの目安をつくる）
- ・使用した薬
- ・随伴症状（めまい、吐き気、光・音・匂いへの過敏性、視覚異常など）
- ・日常生活への影響度
- ・月経の有無（女性の場合）



## 家畜診療所通信

獣医師：清水達夫



設置した巣箱で卵を温める「シジュウカラ」。もうすぐたまごからふ化するはずです！

みなさんこんにちは、気候は初夏です。新緑がまぶしく自然がいきいきしていますね。新緑と同時に虫たちが目覚め、その虫たちを餌とする野鳥たちの子育ても真っ盛りです。

今回の家畜診療所通信は、この野鳥のヒナについてお話しします。この時期は新緑が一斉に伸び、虫たちがたくさん生まれるので、鳥たちのエサが非常に豊富です。野生の鳥たちはこの時期を狙って子育てをします。

さてこの時期に、少し小さくて頼りない感じの小鳥が地面にいて、人が近づいてもなかなか逃げなかったりして「いつしたのかな？」と思う小鳥を見かける時があります。こういう小鳥はおそらく巣立ったばかりのヒナです。まだ親鳥のようにうまく飛べませんが、一生懸命に飛び練習をしている最中なのです。



放牧が始まりました。牛たちも喜んでます！

この少し頼りない小鳥は巣立ったとはいえ親鳥がちゃんとそばで見守り、必要な餌を与え、きちんと立ち立てるまで支えています。人間から見ると、巣立ったばかりのヒナ鳥は、頼りなく人の手で助けてあげたくもなりますが、小鳥からすると人間は非常に怖い存在です。人間は助けたつもりでも、鳥からすると襲われていて感覚です。人の手を差し伸べることは、鳥にとって死ぬほど恐ろしい体験です。また、この時にヒナ鳥を人の手で親鳥から離してしまうと、ヒナ鳥は野生で生きていく勉強ができません。弱って死んでしまうこともありま

す。ですから、ヒナ鳥を見つけてもそっとしておいてあげましょう。でも、もし身近な場所で見つけた小鳥が、明らかに怪我をしていたり、きちんと立てないなど普通と違う状況の場合はどうすればよいでしょうか？もし怪我をしているようにあれば、保護して町の産業観光課農林畜産係か家畜診療所に連絡をください。また、ヒナ鳥の目が開いていなかったり、赤い地肌が見えていたり、羽毛が生えそろうていない場合は、誤って巣から落ちてしまった可能性があります。もし、巣が身近にあれば、そっと巣に戻してあげても構いません。

## クマの出没は6月頃から急速に増え、8月にピークを迎えます クマの活動期に入ります。十分に注意を



クマが本格的に活動する時期になりました。山菜採りなどで山に入るときなど、注意をお願いします。過去の目撃情報を見ると、トウモロコシが実る8月に最も多く目撃情報が寄せられます。しかしそれ以外の時期の目撃情報も増えていきますので、ご注意ください。

- 【クマと出会ってしまったら】
- ・あわてない・騒がない
  - ・急に立ち上がる・物を投げつける・背中を見せて走って逃げたりしない
  - ・背中を見せて逃げるとクマは本能的に襲ってきます
  - ・クマの動きを見ながらゆっくり後退する

- 【クマと出会わないために】
- ・クマの行動が活発な明け方、夕暮れ時の行動を避ける
  - ・ラジオや鈴など音のする物を身に付け、自分の存在をクマに知らせる
  - ・子グマを見つけたらそっと立ち去る
  - ・霧・風音・川音で注意が散漫になるときには注意する
  - ・足跡・糞などを見つけたらすぐに引き返す
  - ・タケノコや山菜採りに夢中になり 山奥に入り過ぎない
  - ・単独行動は避けて、複数で行動する

【メール配信で出没状況を確認】 regist@info.town.shinanomachi.nagano.jp

町では携帯メールで熊の出没状況を配信しています。左側のメールアドレスへ空メールを送信すると登録できます。またはQRコードをご利用いただくと便利です。

クマを見かけたらすぐにご連絡を 圃産業観光課 農林畜産係 ☎(255)3113