

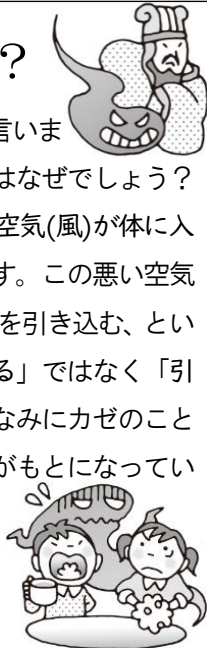


## あなたはどっち？片頭痛？緊張型頭痛？

	特徴・症状	原因（誘因）	予防	対処
<b>片頭痛</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脈打つような痛み</li> <li>吐き気</li> <li>脳の血管が急激に拡がって痛む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>精神的・身体的ストレス</li> <li>空腹</li> <li>睡眠の過不足</li> <li>月経</li> <li>光や音の強い刺激</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①頭痛日と環境をチェック</li> <li>②規則正しく睡眠をとる</li> <li>③頭痛の誘発食品を控える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①冷やすのは○ 温めるのは×</li> <li>②静かな暗い場所で休む</li> </ul>
<b>緊張型頭痛</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭全体が締め付けられるような痛み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長時間の同一姿勢、異常姿勢</li> <li>精神的な緊張</li> <li>ストレス</li> <li>運動不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①長時間同じ姿勢をとらない</li> <li>②肩、首の血行アップ</li> <li>③枕の高さを調整</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①温めて、こりをほぐす</li> <li>②気分転換をする</li> </ul> <p>軽い運動、ゆっくりとお風呂に入る</p>

### なぜカゼはひくなの？

病気になることを「病気になる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？大昔の中国ではカゼを引いた時、「悪い空気(風)が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現から、他の病気のように「かかる」ではなく「引く」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



### こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼを引きやすくなります。鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



### 保健室から 「せり、なずな・・・」

明けましておめでとうございます。年末年始はどう過ごしましたか？大晦日やお正月にごちそうを食べた家も多いのではないのでしょうか。1月7日は「春の七草」を入れた「七草粥」を食べる風習があります。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、これを食べると1年の無病息災を祈るようになりました。また栄養が豊富で年末年始のごちそうで疲れた胃腸を労わる意味もあります。心身ともに元気に新しい気持ちでスタートしましょう。



### しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。



#### しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

#### 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

#### 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて体の芯から温まりましょう。



#### しめつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。