

豪雨による災害に遭われたみなさまには、心よりお見舞いを申し上げます。残暑や長雨などの天候不順により、体力、免疫力が低下し、夏バテなどを起こしやすい時期です。規則正しい生活と感染対策で免疫力をアップさせましょう。

ファミリー健康相談は24時間、年中無休で相談可能です。気になる体の不調の対処法など、顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスいたしますので、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 本日昼頃から頭痛が始まり、夜になっても全くおさまる気配がない。受診した方がよいか。

A： 頭痛には、命には関わらない一次性頭痛と、何らかの病気が原因の二次性頭痛があります。

一次性には、血管が広がることにより神経が刺激され、こめかみから目の周辺にかけて、ズキンズキンと脈打つように痛くなる片頭痛、首筋や肩のこりが原因で、頭全体が締め付けられるように痛む緊張性頭痛、目のすぐ後ろを走る内頸動脈という太い血管に炎症が起きることにより、毎日のように激しく痛む群発頭痛があります。

日常生活に原因がある時は、適度な運動やストレス解消、休憩やストレッチ、質の良い十分な睡眠が有効です。

しかし特定の病気により起きる二次性には、脳出血やくも膜下出血などの脳血管障害や、髄膜炎・脳炎などの重大な病気が隠れていることがあります。今までに感じたことがない程の激しい頭痛や、それに加え吐き気や嘔吐、めまい、しびれ、麻痺などの症状が現れた場合は、一刻も早い受診が必要です。また閉塞隅角緑内障は、急激に眼圧が上昇した際に眼痛、嘔気も伴って起きる緊急性の高い疾患です。他の症状もあり眠れないほど酷ければ、念のために受診をしてください。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、
〈ぎっくり腰〉



何か物を持ち上げようとした時や腰をねじるなどの動作をした時に、突然激しい痛みを襲われるぎっくり腰は、椎間板や椎間関節、椎骨を支える靱帯、筋肉を覆う筋膜などに起こる捻挫の一種で、一過性の炎症が起きるために痛みが生じると考えられています。

発症直後は身体を横にし、腰に負担のかからない楽な姿勢をとるようにします。膝を軽く曲げて横向きに寝る、おおむけになり膝を軽く曲げ、その下にクッションなどを入れて負担を軽減します。加えて、痛みのある部位を氷嚢などで冷却しながら安静を保ち、押したり揉んだりといった刺激を与えないように努めてください。2～3日安静にしても腰痛が強く改善がない、下半身に痛みやしびれ、力が入らないなどの症状が出現した場合には、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの可能性も考えられるため、早めに整形外科を受診して下さい。

加齢や腰の疲労、運動不足により、背骨を支える腹筋や背筋が弱くなると、腰への負担が大きくなります。日頃から姿勢を整えたり腰痛体操などを習慣化することで、筋肉・靱帯・関節などの柔軟性を保ち、腹筋・背筋も鍛えることが出来ます。背骨が整うと、体幹のバランスにも変化が感じられるはずです。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。