

ほけんだより 10月号

平成24年10月26日(金)

関西大学中部・高等部

保健室

ずいぶん秋らしくなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。先日、中部3年生のカナダの研修旅行、高等部2年生のシンガポールへの研修旅行がありました。普段と違う環境の中で、多くのことを学び体験し、貴重な思い出となったことと思います。いつもと違った環境で長期間生活し、疲れも残っていると思いますので、体調管理には気をつけてください。それ以外のみなさんも、これからますます寒くなり、風邪やインフルエンザが流行る季節です。病気にならないように気をつけて“毎日の規則正しい生活”を心がけましょう！！



SS 頭痛のおはなし SS

今日は、保健室に来るみなさんの訴えの中で多い“頭痛”について、紹介します。

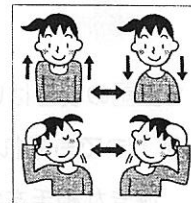


代表的なものに“緊張性の頭痛”と“片頭痛”があげられます。これらは種類によって、対処法も違うので、

分けて考える必要があります。自分にあてはまるものがあるか、注意してみてください。

●**緊張性の頭痛** 脳に特に異常がないのに痛みを感じ、締め付けられるような痛みが続く “効果的なストレッチ”
のが特徴です。痛みがあるときでも、特に動くことで痛みが増すわけではありません。

首付近の血行(血液の流れ)が悪いために、筋肉内にピルビン酸などの老廃物がたまり、筋肉内の神経を刺激して頭痛を起こします。そのため、軽いストレッチや(右図参照→)マッサージで肩や首の筋肉をもみほぐし、血行を促進することでよくなることが多いです。ゆっくりとぬるま湯のお風呂に入るのも効果的です。



●**片頭痛** 頭の片側がドクンドクンと脈打つように痛くなり、その痛みが時に両側の痛みに変化したり、場所が変わったりするのが特徴です。また同時に、痛みとともに吐き気が起こったり、光や音、匂いに敏感になり、体を動かすとさらに痛みがひどくなります。

片頭痛は、何らかの原因で脳の血管がむくみ、脳の大きな血管の周りにはりめぐらされた三叉(さんさ)神経という感覚神経が刺激されるために起こります。このむくみは、女性の場合は、月経前後や排卵日前後に起こる女性ホルモンの変化や、休みの日に寝過ぎたり、ストレスから解放された時に、血液中にある止血作用を持つ血小板という成分から、一気に放出されるセロトニンという物質の変化で起こります。脳の血管がむくむと、神経が刺激され、脳全体が興奮状態を起こし、より敏感になります。そうなると、光や音、匂いなどの刺激によって、さらに痛みが増し、吐き気をもよおしたり、実際に吐いてしまうこともあります。緊張性の頭痛の時にようにマッサージをしてしまうと、逆に状態が悪化するので要注意です。また片頭痛の前触れとして、異様な肩こり症状が現れることがありますが、“片頭痛”を“緊張性頭痛”と勘違いしないように注意しましょう。

◎**緊張性の頭痛と片頭痛を見極める!** 実際、両方の頭痛を併せ持っている人が多いのが現状です。しかし、同時に両方の頭痛が起こることはありません。そのため、どちらの頭痛かを見極め対処する必要があります。見分ける一番簡単な方法は、頭が痛いときに軽く頭を振ってみることで、痛みが強くなれば“片頭痛”の可能性が高く、痛みが変わらなければ“緊張性の頭痛”の可能性が高くなります。

季節の変わり目は特に、頭痛が起こりやすいともいわれます。自分は頭痛が起こりやすいと自覚している人は、ぜひ、自分の頭痛のクセをよく知り、予防的に、規則正しい生活を送ることを心がけましょう！！



● ● デートDVって何?? ● ●

DV(Domestic Violence)とは、親密な関係にある相手からの暴力のことで、そのうち結婚していない男女間のことを「デートDV」といいます。「デートDV」は誰にでも起こる可能性があります。どのようなことが「デートDV」となるのか、知っておくことが予防の第一歩です。

「デートDV」だと思うものにチェック団をしましょう↓

- たたいたり、蹴ったりする。
- 髪の毛を引っぱったり、引きずり回したりする
- 相手が傷つくことを言ったり、バカにしたりする
- すぐに不機嫌になったり、無視をしたりする
- 借りたお金を返さない
- 相手の携帯電話を勝手に見たり、アドレスを消したりする
- 相手の行動をメールや電話などでチェックする
- 「好きなら当然」と性行為を無理強いする

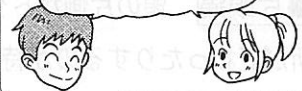
↑上記の項目はいずれも暴力です。付き合っている人の間で、あてはまる項目が1つでもあれば「デートDV」に陥る危険性があります。

好きな相手を独占したい、自分のことを認めて欲しい、などといった欲求をもつことは、珍しいことではありません。しかし、その欲求をそのまま相手にぶつけてしまうと、暴力になるのです。もしも思い当たることがある場合は、相手との関係を見直す必要があります。

こんな言葉づかいしてませんか？

- ・男なんだから平気でしょ？
- ・女は男に従うべきだろ？

仲良くしたいならお互い協力するのが一番だよ



男だから、女だから「こうすべき」という先入観が、DVの入り口になります。

デートDVを悪化させるサイクル



自分や友だちがデートDVをされていると感じたら



養護教諭の先生やカウンセラー、親など、身近な人に相談してみましょう。