

すこやか
Suboyaka



TSURUMI, Special edition
「知っておきたいいろいろな頭痛」

健康管理センター

「尿検査について」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「特集」老健って、何？VOL2/3

人権コラム

「人権のお話し」



湯布院 秋の金鱗湖

2024.November
Vol.614

広報誌「厚生連だより」

知っておきたい いろいろな頭痛

大分県厚生連鶴見病院 院長(兼) 加賀 明彦
健康管理センター長



はじめに

頭痛は日常よく経験する症状ですが、それにはいろいろな原因があり、脳に異常のない一次性頭痛と、他の疾患に起因する二次性頭痛に分けられます。今回は皆さんが経験することの多いものと、特に注意していただきたいものを中心に説明します。



一次性頭痛

一次性頭痛には片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛などがあり、有病率はそれぞれ8.4%、22.3%、0.4%とされています。

1 片頭痛

名前の通り頭の片側が痛むことが多いのですが、他の原因で片側のみが痛むこともありますし、片頭痛でも両側が痛むことがありますので、痛みの部位のみで診断するものではありません。片頭痛は、脈を打つようにズキンズキンと痛み、動くと悪化するのが特徴です。頭の左右どちらか片側が痛む人が約6割、両側が痛む人が約4割とされています。片頭痛の持続時間は4~72時間とさまざまで、個人やその人の状況によって異なりますが、3日以上続くことは少ないと言われています。光や音に過敏になり、部屋を暗くして寝込んでしまうこともあります。片頭痛になった人の1~2割の人に、視野の中央にギザギザした光が現れる前兆が見られます(閃輝暗点、せんきあんてん)。閃輝暗点は、5~60分間ほど続き、閃輝暗点に伴って、あるいは閃輝暗点が消えてから60分以内に頭痛を生じます。片頭痛の原因はまだ十分に解明されていませんが、何らかの原因で脳内の物質に変化がおき、三叉神経(顔面や頭皮の感覚を司る神経)を刺激したり炎症を起こしたりして痛みを生じるのではないかとされています。その原理に基づき「トリプタン」という片頭痛の特効薬が開発されましたし、近年は片頭痛を予防する注射薬も開発されています。

2 緊張型頭痛

頭や後頭部から首にかけての筋肉の緊張により起こると考えられている頭痛で、日本人の頭痛の中で最も多いとされています。机に向かってのパソコン作業やデスクワークなど、長時間うつ向いた姿勢を続けると、首や肩の筋肉、頭の筋肉などが緊張して血流が悪くなり、その結果として、筋肉から老廃物が出てこれが神経を刺激して痛みを生じるとされています。締め付けられるような痛み、頭を圧迫されるような痛みが特徴で、強さは軽度から中等度で両側性のことが多いとされています。がまんすれば何とか仕事や家事を続けることが可能で、日常生活に大きな支障をきたす片頭痛とはこのあたりが大きく異なり、身体的ストレスや精神的ストレスが重なることによって症状が悪化すると考えられています。治療としては痛み止めによる対症療法が基本ですが、あくまで薬は対症療法ですので、リラックスできる時間を増やして緊張を高めないように日頃から注意することが重要です。

3 群発頭痛

群発頭痛の発生頻度は片頭痛や緊張型頭痛に比べずっと少ないのですが、痛みは強力です。頭の片側だけに、目の奥に激痛が起こるほか、目の充血、涙や鼻水が止まらないなどの症状を伴い、痛みだけが理由ではなく、興奮した状態になって動き回ったり、気分が落ち着かなくなったりすることもあります。群発頭痛の症状は1~2時間ほど続き、夜から明け方に起こることが多く、症状は1~2か月間ほど毎日のように起こり、この期間を群発期と呼びます。1回の群発期で治まる場合もありますが、半年~2年おきに群発期を繰り返すこともあります。20~40歳代に多く、特に男性に多いことが特徴です。群発頭痛は、脳の視床下部という場所が関係して起こると考えられており、何らかの原因によって視床下部が刺激を受けると、頭部に分布する三叉神経が痛みを感じ、そのために三叉神経がつながっている目の奥の辺りに激痛が起こります。また三叉神経とつながっている副交感神経が興奮するために、目が充血する、涙や鼻水が止まらないなどの症状も起こります。三叉神経は頭の左右それぞれの片側のみを支配するため、症状は顔の片側だけです。群発期にアルコールを摂取すると確実に頭痛が起こるため、飲酒を避けることが大切です。群発頭痛の治療としては、片頭痛薬であるトリプタンや酸素投与が有効とされています。

二次性頭痛

何らかの病気によって生じる頭痛を二次性頭痛と言います。一般的に一次性頭痛に比べ危険度が高く、原因となっている病気によっては命に関わる可能性があります。二次性頭痛にはいろいろなものがありますが、ここでは特に注意していただきたいものを取り上げます。

1 くも膜下出血

くも膜とは脳の表面にある膜のことで、くも膜下出血はくも膜の下、脳の表面に出血する病気です。この原因の多くは脳動脈瘤(脳の血管のコブ)の破裂です。典型的な症状は「今まで経験したことのない突然の激しい頭痛」ですが、出血が少量であると軽い頭痛のこともあります。いず

れにせよ突然に生じることが特徴です。重症であると突然死の原因になり、くも膜下出血を生じた人の10～20%は発症当日に死亡したとの統計があります。脳動脈瘤は一旦破裂すると再破裂する危険が高く、破裂を繰り返すたびに死亡率が高くなりますので早急な対処が必要です。再破裂は薬で防ぐことは困難で、手術が必要になります。脳動脈瘤に対する手術には、開頭して動脈瘤を金属製のクリップで閉じる脳動脈瘤クリッピングと、血管の中から金属製のコイルで塞ぐ脳血管内手術があります。命にかかわる病気ですので、それまで全く頭痛のなかった人が突然に頭痛を生じた場合、特に吐き気を伴う場合は早急に医療機関を受診してください。

2 脳腫瘍

脳は頭蓋骨の中に閉じ込められていますので、その中に腫瘍ができると、脳が圧迫されて脳の圧が高くなるために頭痛や吐き気を生じます。腫瘍が大きくなるに従って脳の圧も上昇してきますので、頭痛もだんだん強くなるのが特徴です。脳腫瘍にはいろいろな種類があり、悪性の程度により増殖する速さが異なりますので、頭痛が増強する速度も異なりますが、くも膜下出血のように突然生じることはありません。脳腫瘍の場所により、頭痛だけでなく手足の麻痺や言葉の障害など脳の局所の症状を伴うこともあります。脳腫瘍があればCTやMRIなどの検査でわかりますので、だんだん増強する頭痛がある場合は検査をお勧めします。

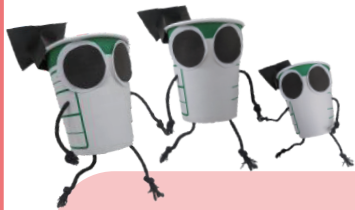
3 感染症による頭痛

かぜをひいたときに頭痛がするように、脳以外の全身性感染症でも頭痛を生じますし、髄膜炎のように脳(頭蓋内)の感染によっても頭痛を生じます。感染症による頭痛の多くは頭全体で持続性です。全身性感染症では発熱や全身倦怠感などその他の全身症状が主体で、頭痛は軽微なことが多いようです。一方、頭蓋内の感染症では頭痛は早期に出現し、発熱、吐き気を伴い、意識障害を伴うこともあります。頭蓋内感染症のなかでも、細菌性髄膜炎やヘルペス脳炎は治療開始が遅れると重篤な状態になってしまうことがあります。頭蓋内感染症は髄液検査などで診断しますので、発熱を伴う強い頭痛がある場合は医療機関を受診したほうがいいでしょう。

終わりに

頭痛にはいろいろな種類がありますが、今回は主なもの、特に気を付けていただきたいものを取り上げました。これ以外にも頭痛の原因はありますので、急に生じた頭痛、長期間に続く頭痛などは自己判断せずに脳神経外科や神経内科などの専門医にご相談されてはと思います。





尿検査は施設内で採尿していましたが、2023年4月より、自宅で採尿する方法に変更しました。



検体の種類について

尿は、採取時間や採取方法で成分が変動します。

○**早朝第一尿**:就寝前に排尿し、起床後最初に採尿した尿のことです。

尿は弱酸性に傾き、濃縮され、成分の安定性が高く、尿定性、尿化学検査、尿沈査検査等に適しています。

○**随時尿**:任意の時間に採取した尿で、尿の希釈や濃縮の影響を受けますが、外来検査や検診などのスクリーニング検査としては広く用いられます。

○**24時間尿**:化学的成分の1日総排泄量を正確に測定するために用いられます。

他にも採取方法がありますが当健診センターでは**早朝第一尿**を用いることで、尿検査異常の早期発見を心がけています。

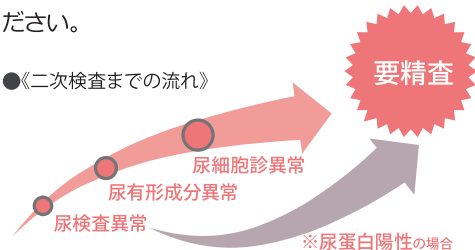
二次検査について

尿定性検査にて潜血反応が陽性であった方に対し、二次検査として尿細胞診まで実施しており、**当施設の強みとなっています。**

尿検査異常で要精査を指摘された方は積極的な病院での精密検査をお勧めいたします。

その際、精密検査依頼書を忘れずにお持ちください。

●《二次検査までの流れ》



検査項目

基本項目	オプション項目
○尿糖	○ウロビリノーゲン
○尿蛋白	○比重
○尿潜血	○尿中塩分
○尿PH	○尿中微量アルブミン

豆知識

“おしっこ”の語源

尿が出るさまをみて、赤ちゃん言葉で『しーしー』『しっし』。江戸時代の女性の小便を表す言葉『し』などと呼び、何らかの行為をさす接尾語の『っこ』(かけっこ、〜ごっこ、の様に)をつけ、『お』は美化や丁寧な表現とするために接頭語としてつけられたといわれているようです。

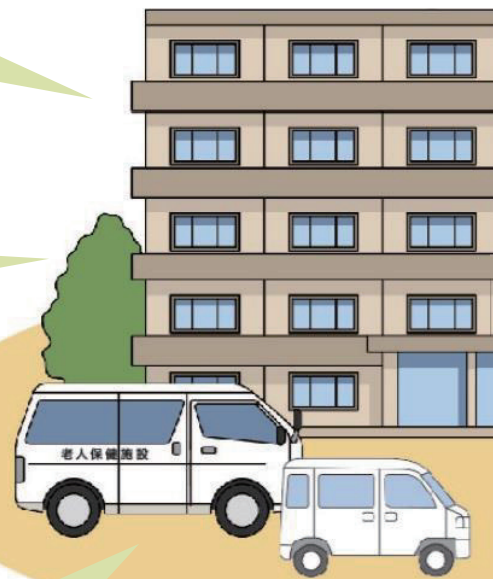
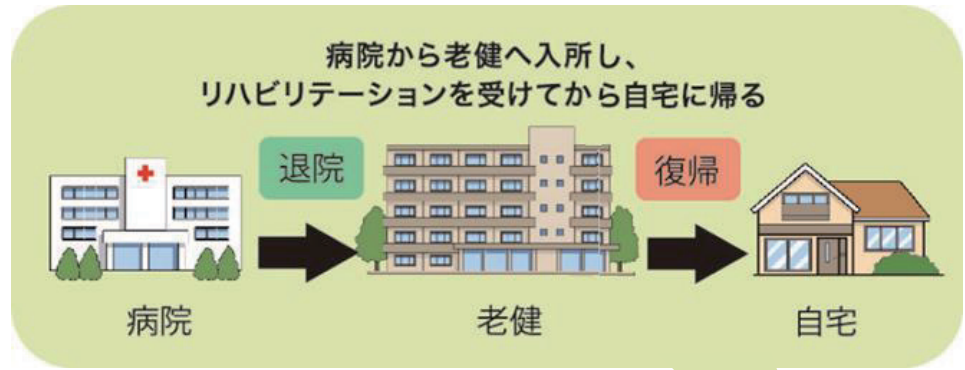
尿オプション検査	金額(税込)
尿中塩分測定	550円
尿中微量アルブミン測定	770円





老健 はいろいろな使い方ができる！

『介護老人保健施設(老健)』のご紹介 特集の第2回です。



老健
(介護老人保健施設)

「老健(介護老人保健施設)」についてお知りになりたい場合は
シエモア鶴見へお気軽にお問い合わせください。



老健のいろいろな使い方

老健には、お住まいの地域で暮らし続けるためのさまざまなサポート体制が整っています。
老健では、1か月以上の入所や短い期間の入所(ショートステイ)、通所リハビリテーション(デイケア)などのサービスをいろいろな目的でご利用いただけます。

社会保険研究所パンフレット「老健って、何?」より転載

状態を見ながら、
必要な期間、
継続して
入所する



寒くて体調を崩しやすい
冬場だけ入所する



特養の入居待ちの間、老健に入所する



老健で最期の
時を過ごす



介護をする家族が、介護に疲れた際に、
ショートステイを利用する



※老健は、65歳以上の要介護認定(要介護1~5)を受けた方で、病状が安定していて入院治療の必要がなく、リハビリテーションを必要とされる方が利用できます。
※ショートステイやデイケアは要支援認定(要支援1、2)の方も利用できます。

大分県厚生連
介護老人保健施設シエモア鶴見

入所についてのお問い合わせ先
TEL:0977-23-7113
FAX:0977-23-7996
<http://www.ok-chezmoi.com/>



人権のお話し



今回は職場等で発生する可能性があるハラスメントをいくつかご紹介します。

【不機嫌ハラスメント/フキハラ】

不機嫌な態度や表情、ため息を繰り返し相手に精神的苦痛を与える行為

【ロジカルハラスメント/ロジハラ】

正論や論理的な言葉によって相手を追い詰める行為

【パワーハラスメント/パワハラ】

優越的な関係に基づき、業務上必要な範囲を超えた言動により就業環境を害すること

【新型パワーハラスメント/新型パワハラ】

やる気のある人間に対して力を発揮できない状況に誘導する行為

【セクシュアルハラスメント/セクハラ】

性的な嫌がらせをして相手の就業環境を害すること

【モラルハラスメント/モラハラ】

言葉や態度によって相手に精神的苦痛を与える行為

ハラスメントが起こる原因として、個人の意識だけではなく、組織風土や職場環境もあげられます。「自分は大丈夫」と思わず、ハラスメントに関する正しい知識を身につけ、風通しの良い職場環境を築いていきましょう。

大分県厚生連健康管理センター
農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	183
		姫島	2
		杵築	209
		山香	14
	中部エリア	大分	48
		由布	19
	南部エリア	臼杵	67
		野津	12
		佐伯	31
	豊肥エリア	豊後大野	33
		竹田	16
	北部エリア	豊後高田	41
		中津	35
		宇佐	29
安心院		3	
西部エリア	日田	12	
	玖珠	25	
	九重	1	
JA べっふ日出		73	
大分大山町農協		6	
下郷農協		0	
合計		859	
9月受診者数		4,397	

編集後記

今年も残すところあと2カ月となりました。11月になると気温が下がり、乾燥もして風をひく人が増えます。インフルエンザ等の感染症もあるなかで、ウイルス予防をすることが大切になってきます。生活習慣が乱れないよう整えていきましょう。
N.S

