

# なんじゃもんじゃ地域版

## 上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため  
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち  
心のふれあいのある  
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行:上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

## 片頭痛について

よく知られている頭痛には、片頭痛と緊張型頭痛があります。これらは筋肉や血液と関係しており、片頭痛は、ズキンズキンと脈打つように片側にのみ痛みが出ることが多い頭痛で、緊張性頭痛は頭全体がしめつけられるような痛みがあります。その他に目の上に痛みを感じる群発頭痛などもあります。今回は、その中の片頭痛の原因や予防法等についてお話しします。

### 【原因】

- ①低気圧:頭蓋骨内の圧力が変わり血管は収縮します(細いチューブに大量の水を流している状態)。血管近くに三叉神経があると感知して痛みになります。
- ②直射日光:紫外線による疲労や日光の熱の影響があります。
- ③高気温:気温が5℃上昇で頭痛が重症になるリスクが7.5%上昇した研究があります。
- ④生活:熱すぎるお風呂、ストレス、緊張状態(人がたくさんいるデパートや遊園地)
- ⑤女性ホルモン:女性ホルモンは自律神経に作用して血管を拡張させます。

### 【対処療法】

- ①筋を冷やす:冷却ジェルシートや冷たいタオルを当てる。
- ②刺激的な音や光を避け、静かにリラックス。
- ③ツボを押す。
  - ◎印堂(眉毛の最も内側にある):筋肉の緊張を和らげて、頭痛やめまい、神経的な疲れに効果。
  - ◎太陽(こめかみから少しだけ目側にある):頭痛やイライラ、眼精疲労に効果。
- ④深呼吸:血中の酸素濃度を上げる。



### 【予防法】

睡眠・食事・日常生活のリズムを整える。

- ①睡眠:就寝時間と起床時間を一定にすること。
- ②食事:一日三食きっちりではなく、同時刻にムラなく食べる。(栄養素や食材にこだわらず、義務的に食べるのではなく、食事を楽しむことが重要)
- ③ストレスを溜めこまない。適度な運動:少しでも良いので「汗」をかく、など。

<https://karadanote.jp/> より引用

頭痛が頻回になり、市販薬も効かないなど、症状がひどくなる場合は、受診をお勧めします。受診の際は、いつから、どこが、どんな痛みで、どういう時に痛みが強くなるかといったことをメモしておく、頭痛の分類や治療に役立ちます。

## 9月専門科診療

日曜	診療科目	医師	受付時間
4 火	神経内科	森	8:00~11:30
	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
	精神科	伊藤	8:00~15:00
5 水	精神科	伊藤	8:00~11:30
	眼科	川端	8:00~11:30
6 木	泌尿器科	足立	8:00~11:30
	産婦人科	原	8:00~11:30
7 金	大腸内視鏡	馬込	予約制
11 火	整形外科	永田	8:00~11:30
12 水	眼科	川端	8:00~11:30
13 木	産婦人科	原	8:00~11:30
18 火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
	眼科	川端	8:00~11:30
19 水	泌尿器科	足立	8:00~11:30
	産婦人科	原	8:00~11:30
20 木	泌尿器科	足立	8:00~11:30
	産婦人科	原	8:00~11:30
21 金	循環器内科	貞光	8:00~11:30
	大腸内視鏡	川上	予約制
26 水	眼科	川端	8:00~11:30
	整形外科	中村	8:00~11:30
27 木	産婦人科	原	8:00~11:30

### 一重診療所

日曜	医師	【受付時間】
6 木	原	13:00~診察終了まで 【診療時間】 14:10~15:30
13 木	立花	
20 木	原	
27 木	本石	

### 乳児健診・予防接種

日曜	受付時間	完全予約制
4 火	【乳児健診】	☎86-4331
11 火	13:30~14:30	<予約受付時間>
18 火	【予防接種】	10:00~12:00
25 火	13:30~14:00	14:00~17:00



## 対馬救急医療研究会のお知らせ

日時:平成30年9月8日(土) 14:00~16:00

場所:対馬市交流センター

テーマ:「対馬における心臓病の診断・治療の進歩」

~病院に着く前に診断ができる心電図伝送システム~

内容:医師、消防隊員による活動報告

全体討論

入場無料

皆さま、奮ってご参加ください。

主催:対馬市医師会・対馬市・対馬保健所

協力:対馬病院・上対馬病院

(お問合わせ)対馬保健所 TEL:0920-52-0166

### 「特定健診」「後期高齢者健診」「若者健診」を受けましょう!

病気の早期発見のため、健診を受けることはとても大切です。特に受診券が届いた方で普段定期受診されていない方はこの機会に是非健診を受けましょう。

#### 「特定健診」「後期高齢者健診」「若者健診」を受けるには申込みが必要です!

申込みは、  
健診コールセンター

TEL:52-4811 IP電話 352-4811

(受付時間:月曜~金曜 10:00~16:00)

※必要書類が郵送されます。

若しくは、直接当院予診室にて予約をお取り下さい。

(受付時間:13:30~16:00)

必要書類の記入等がありますので、当院での電話予約は承っておりません。

【予約受付期間】H31年1月31日まで

【健診実施期間】H30年6月~H31年2月

※早めの予約がおすすめです。

#### 【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321

メール kmts\_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp

外来予約(IP電話) ☎365-1808

訪問看護ステーション ☎86-4334

デイケア上対馬 ☎88-9755

(注)専門科診療は、  
空路欠航時に中止  
になる場合や、医師  
変更がある場合もあ  
りますのでお電話等  
でお確かめの上、ご  
来院下さい。

なんじゃ

10周年のおっどん祭り  
様々な催しで  
楽しいひとときを  
過ごすことが出来ました  
花火もとてもキレイでしたね

地域版編集長 早田 裕美