健康・医療のはなし

こんな頭痛やめまいは特に注意を！ 自宅でわかる危険信号

河浦病院 内科
前原耕介医師

こんにちは、河浦病院内科の前原です。今回は、日々の外来診療の中でも患者さんの訴えが多い、〝頭痛・めまい〟に関してお話しします。

頭痛・めまいは、その症状の辛さから受診する人が多い一方、「危険のサイン・予兆、と聞いたことがあるので受診しました」という人も少なくありません。確かに頭痛やめまいは、ときに脳出血や脳梗塞（こうそく）などといった一刻を争う病気が隠れている場合がありますので、前述の心配も間違っていません。

ただ、すべての頭痛・めまいに不安になって食事もできない日々では、元も子もありません。

実は頭痛・めまいの症状で、急を要する病気が隠れている場合に、目にする事が多い特徴がいくつかあります。今回は「こんな頭痛やめまいは特に注意をしてほしい！」というものをいくつかご紹介します。

まず、頭痛に関してですが、「突然、今まで感じた事のないほどの強さ」の頭痛は、今すぐに病院に来てください。くも膜下出血などの早期の治療を必要とする病気が疑われます。また、「ゆっくりと強くなってきたけど、今まで感じたことがないほどの強さで、熱もある、首をブンブンと左右に振ることは到底できない」頭痛も、髄膜炎などの可能性もあるので、やはりすみやかに受診してください。

次にめまいに関して、原因はさまざまですが、やはり急を要する病気が隠れている場合がありますので、こちらも注意すべき点をご紹介します。

ご高齢の人が、「初めて感じる、目の前がぐるぐる回るような」めまいは危険信号です。また、「高血圧を伴っているとき」や「頭痛を伴っている」めまいの場合も、上記の急を要する病気の可能性があります。また、「頭の位置を固定して、安静にしていてもめまいが持続する」場合も、同様の可能性があります。これらのときもすみやかに受診してください。

以上、簡単ですが、自宅でわかる危険信号をご紹介しました。もちろん「この症状がなければ絶対安心」とはなかなか言えないものです。

自分の体が「いつもの症状とは違うぞ？」と異変を感じたときこそが、いちばんの受診のタイミングかもしれませんね。

市政だより 天草 No.178 2013.9.1 26

県民体育祭で心のこもった応援を

８月20日に、第68回熊本県民体育祭天草大会の出場選手結団式が行われました。

今回の県民体育祭は、平成13年に天草郡市の２市13町で開催して以来、12年ぶりの地元開催ということになります。

選手や役員、関係者の方々など、約１万人が天草においでになり、熱戦が繰り広げられます。関係者の皆さんは、開催準備のため、たいへんなご苦労をされているとお聞きしております。

結団式に参加された選手・役員の皆さんのお顔も、例年以上に引き締まっておられるように思いました。

選手団の松原正岳団長のごあいさつ、女子バレーボール部主将の小手梨恵子選手の選手宣誓を聞いておりますと、地元開催の意気込みがひしひしと伝わり、私も胸が高鳴るとともに、身が引き締まる思いがしました。

９月14日㈯・15日㈰の２日間、いよいよ天草大会が開催されます。本市からは、30競技に400人を超える選手が出場します。上天草市、苓北町の会場を含めて、天草各地でさまざまな競技で熱戦が繰り広げられますので、皆さんも会場に足を運んでいただき、市の代表である選手たちを精一杯応援しましょう。また、島外から参加されている他チームの選手の皆さんにも、温かい応援とエールを送っていただくとともに、心のこもったおもてなしをお願いします。

天草市長 安田公寛

消費生活

悪質な強迫には毅然とした態度で！

最近、投資話や商品の送りつけの勧誘電話で、相手から「裁判に訴えるか警察ざたにするぞ」などと迫られ、「しかたなくお金を支払ったり、商品の送付を承諾したりしてしまった…」という相談が増えています。このような悪質な強迫には毅然とした態度で臨み、きっぱりと断りましょう。お困りのときは、市消費生活センターへご相談ください。

【問い合わせ先】
天草市消費生活センター☎㉜6677

実践 暮らしのECOセトラ

レジ袋の削減が進んでいます！

天草市レジ袋削減推進協議会では、平成23年10月からレジ袋の削減運動に取り組んでいます。皆さんのご協力により、この取り組みは着々と進んでいます。そこで、昨年の取り組み実績をもとに推計した各種削減効果をお知らせします。

出典：市環境施設課調べ

レジ袋の削減量
230万枚
約23トン

二酸化炭素（CO_2）排出削減量
約184トン

石油の消費削減量
ドラム缶（200ℓ/缶）
約215本分

マイバッグ持参率
※57.1%

※レジ袋を有料化している店舗の数値

引き続きレジ袋の削減にご協力を！

【問い合わせ先】本庁・環境施設課☎㉓1111

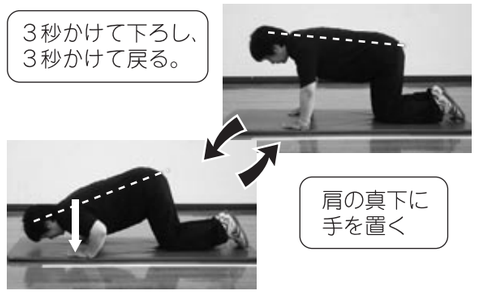
市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

Let's Challenge

二の腕を引き締め上半身を鍛えましょう！

今回は、二の腕の引き締め効果に期待ができ、上半身も鍛えられる腕立て伏せを紹介します。



写真＝木原成美・市健康運動指導士

慣れてきたら…

手の幅を変化させると、いろんな筋肉にも効果が出ます。ひざを遠ざけると負荷がさらに上がります。

ここがポイント

- 戻るときはひじが伸びきるまで戻さない。
- 頭からおしりまでが一直線になるように意識して（写真参照）。
- １日10回、週に２回を目安に実施してみましょう。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター☎㉔3737