

図書館

☆ いころう!

新着本のご案内

【一般書】

まず石を投げよ久坂部羊) 徒然王子(島田雅彦) みのたけの春(志水辰夫) ワルツ下(花村萬月) 元職員(吉田修一) 造花の蜜(連城三紀彦) われらがアウルズ(ロバート・B・パーク) 配達されたい私たち(一色伸幸) イノセント・ゲリラの祝祭(海堂尊) すっぱんは事件か?(姫野カオルコ) 旅ステージ(川上健一) 午後の音楽(小池真理子) とんび(重松清) 恋愛嫌(平安寿子) 僕の好きな人がよく眠れますように(中村航) 謎手本(忠臣蔵上・下(加藤廣) モニタールーム(山田悠介) 利粗茶を一服(山本一力) 休にたずねよ(山本兼一) ナイン・ストーリー(ス・オブ・ゲンジ(松浦理英子) あなたに、大切な香りの記憶はありますか?(阿川佐和子) 真説・外道の潮騒(町田康) 赤い手袋の奇跡(カレン・キングズベリー) 影の貴ボール・オースタ

【児童書】

ラブちゃんとかぼたんたん(角野栄子) クリスマスにはおひげがいつぱい!?(ロジャー・テュボアザン) おめでとー、ブルーカンガルー!(エマ・チチエスタ・クラーク) 3びきのゆきぐま(ジャン・ブレット) 赤はなのトナカイルドルフ(つちだきよ) ねがいごと(マリー・ンディア) おひっこし(及川賢治)

毎週土曜日
14時00分~
おはなしかい開催

— 話題の本 —
『さくらんぼ母ときた道』
(鮑 十/著)
雄大な自然が広がる雲南省の農村。貧しいながらも大好きな両親の愛に包まれ成長していく少女。だが、少女は大きくなるにつれ、障害をもつ母のことを疎ましく感じるようになり……。

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

健康メモ

頭痛の解消法を知ろう

頭痛は体質だから、と我慢しすぎていませんか? 頭痛の原因を知ること、痛みが和らぐ場合もあります。



頭痛は、原因となる他の病気がない「慢性頭痛」と、他の病気が原因の頭痛に分けられます。

【慢性頭痛】

3つのタイプがあります。
緊張型頭痛(慢性頭痛の約6割)

・痛みの特徴: 頭全体が締め付けられるような痛み。

・原因: 「筋肉の疲労」や「精神的ストレス」が関係。

首や頭を支える筋肉に負担がかかる、頭の筋肉の血流が悪くなり痛みが生じる。

・対策: 睡眠と休養で疲労回復を心がける。軽い運動をしてこりをほぐし、血流を促進させる。

片頭痛(慢性頭痛の約3割)
・痛みの特徴: 脈打つような痛み。寝込むほどの痛みや吐き気がすることも。

・原因: 脳の神経が過敏になると血管の拡張や炎症が起こり、その血管が神経を圧迫して痛みが起こる。

・対策: 自分の頭痛が起こる条件を避ける(騒音やまぶしい光、睡眠不足、寝すぎ等)。

また、こめかみあたりの動脈を冷やす・圧迫するなど血流を妨げたり、静かな暗いところで横になることで改善する場合も。

群発頭痛

・痛みの特徴: 目の奥の激しい痛みが一定期間集中して起こる。目の充血やまぶたが下がるなどの症状も。痛みは1〜2時間持続し、一日に1〜2回、1〜3ヶ月にわたって続く。その期間を過ぎると痛みは消えるが、半年〜数年後にまた集中的な頭痛がある。

・原因: 不明。

・対策: 頭痛の時期の飲酒や睡眠不足は避ける。

【他の病気が原因の頭痛】
頭痛の中には「くも膜下出血」や「脳腫瘍」など、脳に重大な病気が起きている場合も。

次のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

- ・今までにない激しい痛みが突然起こる
- ・数週間〜数ヶ月間かけて徐々に痛みがひどくなる
- ・まひ、しびれ、けいれん、意識障害を伴う
- ・高熱、発疹、うなじが硬くなるなどの症状がある
- ・もの忘れや、話のつじつまが合わない など



頭痛の頻度が月に1回程度で市販の頭痛薬を飲んで2時間以内に治まるようなら市販薬で様子を見てもいいでしょう。また痛みが強くなる前に薬を飲むことで効き目が良くなります。しかし、つらい頭痛が頻繁に起こったり、薬を飲んでもなかなか治まらない場合は、医療機関を受診することが勧められます。

くれぐれも我慢しすぎないようにしましょう。

保健師 佐武 絵理