

# 児童館へ あつま〜れ

## 児童館 7・8月のイベント報告

夏休み自由研究  
「音の不思議」

いろんな音についてお勉強。  
楽しく学んで、夏休みの宿題もバッチリだ！



お昼ごはんを  
作ろう  
「とりの  
照り焼き丼」

きざみのりを乗せて…完成!!



夏休み工作教室  
「ビー玉  
コースター」

親子で一生懸命  
作りました。  
みんなに自慢でき  
ちゃっう完成度!



あつまれキッズ  
「スライム作り」

不思議なスライム作り。何色のスライムができたかな？



## 健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



### 片頭痛について

片頭痛が起こる原因はまだよくわかっていません。一説として、脳の視床下部が刺激を受けて、脳の血管の周囲が炎症したり、脳の血管が拡張することで痛みが起こると考えられています。

視床下部は、女性ホルモンの分泌や睡眠、食欲、自律神経を司っているため、**月経、排卵、出産、更年期、寝不足、寝過ぎ、空腹、ストレス、ストレスからの解放、まぶしい光、強いにおい、人混み、騒音、天候の変化、温度の変化、高い湿度、アルコール**が誘因と考えられます。

#### <症状>

- 痛みが4〜72時間続く
  - 頭の片側に起こる
  - ズキンズキンと拍動性の痛みがある
  - 仕事や家事に支障を来す、または我慢できないくらいの強い痛みがある
  - 動くと痛みが悪化する
  - ◆ 頭痛が起こると吐き気がする
  - ◆ 音と光に敏感になる
- ※ ●が2以上に加え、◆が1つ以上当てはまると片頭痛と診断されます。
- ※ 空腹感や生あくび、イライラ、手足のむくみが出ると片頭痛を発症する可能性があります。
- ※ 前兆は、閃輝暗点です。(視野の中央にギザギザした光が現れ、5〜60分間続く)



#### <自分でできる対処法>

- ・ 痛む部位を冷たいタオルなどで冷やす
- ・ 入浴は控える ・ 静かな場所で安静にする
- ・ 軽度の場合は、市販薬で抑えることが可能

#### <治療>

治療の中心は薬物療法。のみ薬、口腔内崩壊錠、点鼻薬、皮下注射など、痛み方のタイプや症状の状態によって処方されます。又、予防薬を使うこともできます。日常生活に支障がある場合は、専門医のいる頭痛外来や神経内科を受診しましょう。

**編集後記** 長い長いうだるような暑い夏でした。朝晩、ようやく過ごしやすくなりましたが、この季節の変わり目に体調をくずす方が多いようです。夏の疲れがどっと出てくるのでしょうか。皆様くれぐれもお身体に気をつけて下さい。Ⓜ

菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4  
電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426

<http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comvu/sisetu/kikuma/index.html>