

健康だより Vol.29

～自己保健義務・頭痛の特集です～

令和6年10月1日発行
宮城県教育庁福祉課福利健康班
公立学校共済組合宮城支部

○自分の健康は自分で守る（自己保健義務）

自己保健義務とは、労働者が自らの健康と安全を維持しながら働くために、自身の行動を適切に管理すべき義務ないし責任のことを指します。（労働安全衛生法第26条・第69条第2項）
日頃から、バランスの取れた食事や適度な運動を行うことで健康づくりに努め、**必要時には受診をし、疾病の早期発見・早期治療につなげて重症化しないよう健康を維持**しましょう。



○健康診断結果を見て生活を振り返ってみましょう

今年度の定期健康診断を受診された方には、その結果が届いていることと思います。

健康診断の結果の項目一つ一つを振り返ってみましょう。

A(異常なし)判定:

健康でとても良いです！昨年と比べていかがですか？値が少し高くなっていませんか？
これからも健康でいられるよう、「食生活の振り返り」や「筋力は落ちていないか」など、日々の生活で気を付けてみましょう。



B(経過観察)判定:

まだ治療する程ではないですが、代謝は年々低下していくので、これまでと同じ生活をしていると、体重は増えていきます。食事や運動について振り返り、生活を変えてみましょう。

C(要再検)判定:

早期発見を目的とした基準になっているので、少し厳しめの判定です。場合によっては、「これくらいの値で再検査をするの？」と思うかもしれません。

しかしながら、「悪くないことを確認する」ことや、早期発見・早期治療につながることもありますので、必ず再検査を受けましょう。あわせて、生活習慣を見直しましょう。



D(要医療)判定:

体調は悪くありませんか？症状が出ていなくても、早期治療が大事です。もしかしたら、「一生薬を飲むのが嫌だ」、「悪い事を確認したくない」と、受診を先伸ばしにしていますか？

脂質・血糖・血圧などは治療が遅くなると、血管ダメージが大きくなり、入院治療が必要になったり、治療後も麻痺などの後遺症が残る場合もあります。

「早く治療しておけば良かった」と後悔することなく、いつまでも元気に働くことができるよう、必ず医療機関を受診しましょう。



○どこの医療機関に行けばよいか迷う時は・・・」

医療情報ネット(厚生労働省)「ナビイ」

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

二次元バーコード



1. じっくり探す(中央)
2. 「診療科目で探す」をクリック。科目を選択
3. 場所を選択(下にスクロール)宮城県→住所を選択
4. 「検索」をクリック



○教職員電話健康相談24 電話：0800-777-8349 (通話無料)

公立学校共済組合組合員の健康に関するご相談に保健師等の専門家が24時間・年中無休でお応えします。



○頭痛

頭痛の症状は、脈を打つような痛みや、頭が締め付けられるような痛みであったり、また、出現も突発的、持続的なものなど様々です。

頭痛は、片頭痛や緊張性頭痛のような「一次性頭痛」と、命の危険がある「二次性頭痛」の2種類に分けられます。



○頭痛の種類

《一次性頭痛》

片頭痛 : こめかみから頭の側面にかけてズキンズキンと脈を打つような痛みが特徴です。発作的に起こり、4～7時間続きます。吐き気や嘔吐を伴うことも多いです。

※前兆に「閃輝暗点(せんきあんてん)」という光が出現することもあります。眼の病気ではありません。

緊張型頭痛 : 首や肩の筋肉が緊張して血流が悪くなることで起こり、頭の全体がギュッと締め付けられるような痛みが30分から7日間続きます。

群発頭痛 : 片側の目の奥から頭の側面にかけて、激痛が突然起き、数週から数ヶ月続きます。夜間、睡眠中に起こりやすく、頭痛発作時に眼の充血や流涙、鼻汁や鼻閉などの症状を伴うことが多いです。

《二次性頭痛》

脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、くも膜下出血や脳卒中など脳や頭部の病気の症状として出る頭痛。

○治療について

片頭痛や緊張型頭痛などの慢性頭痛は、生命の危険はないことが多いです。しかし、薬局などで市販薬が入手しやすいことから過剰に内服し、そのことが原因で頭痛の頻度が増えていき、連日のように頭痛が起こるようになります(薬物使用過多による頭痛)。

最近では治療法が進んでいますので、頭痛が続く時は自己判断で頭痛薬を飲み続けるのではなく、頭痛専門外来、脳神経内科、脳神経外科などの受診を検討してみましょう。

また、頭痛の誘因には、ストレスや睡眠不足などがあります。生活の見直しをすることも大切です。

○頭痛ダイアリー

頭痛が起きたらじっくり観察し、記録することが大切です。痛みのタイプや吐き気などの症状、会議や行事などのイベント、天気など記載してみましょう。



頭痛ダイアリーPDF:

[headachediary.pdf \(jhsnet.net\)](https://www.jhsnet.net/headachediary.pdf)

○1日2分の頭痛体操

後頭部の筋群をほぐし、脳の痛み調節系に良い刺激を送る体操になります。



頭痛体操 PDF:

https://www.jhsnet.net/pdf/zutu_taisou.pdf

頭痛体操は片頭痛の予防、緊張型頭痛の緩和に効果があります。

参考文献: 日本頭痛学会ホームページ <https://www.jhsnet.net/>

【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】 ※本庁の衛生管理目標ではありませんが、本庁以外の所属でもご活用ください。

年間目標『 ころとからだの健康づくり 少しの努力で未来をかえよう 』

10月～12月の目標「休んでも 今日から再開 運動習慣」

できること・小さな積み重ねが健康をつくる