

風邪やインフルエンザの流行期になりました。引き続き感染症対策に取り組みましょう。

頭痛について考えよう



寝不足の時、頭が痛くなるのはなぜ？

寝不足により、脳の血流が悪くなるため頭痛が起こることが多いようです。



寝不足になると、交感神経が緊張した状態になります。交感神経から分泌されるノルアドレナリンの働きで、脳の血管が収縮し血流が悪くなります。血流が悪くなると、栄養や酸素を受け取る細胞に酸欠が起こり、その細胞から痛みを起こす物質が放出され、痛みが起こるといわれています。



片頭痛が辛いとき、どうすれば楽になるかな？

片頭痛は、遺伝性も高いと言われていますが、原因の1つにミネラルの1種であるマグネシウムの不足が知られています。



辛いときは、暗い静かな部屋で数時間休むと軽快します。学校においては、軽く冷やすことで楽になる人もいますので試してみると良いでしょう。片頭痛の人は意外に多く、高校生の15.6%が片頭痛で悩んでいます（※慢性頭痛の診療ガイドラインより）。小児科や頭痛外来の受診もおすすめします。日常生活では、マグネシウムの摂取、長時間の同一姿勢（スマホの見過ぎ）に気を付けてみましょう。マグネシウムは、ナッツ類や大豆製品、海藻などに含まれますがサプリメントやマグネシウムを含むミネラルウォーター等もあります。



天気や気圧によって身体に症状が出ることを「天気病」や「気象病」と言います。症状は、めまいや喘息、腰痛、神経痛、倦怠感（だるい）、血行不良、むくみなど様々ですが、頭痛が起こる人もいます。

【なぜそのような症状が出るのでしょうか？】

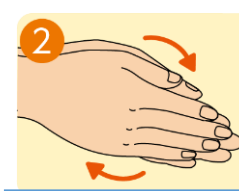
低気圧により酸素が薄くなり、酸欠状態になる→低気圧で酸欠状態になると、身体を休めようと副交感神経（身体をリラックスさせる働き）が優位に働く→自律神経が乱れることで身体の代謝機能が低下する。心配な人は、症状が現れる前に、身体を温めストレッチなどで緊張をほぐしましょう。

ただ付けるだけでは不十分。正しい消毒方法を知っていますか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、外出先では消毒ができる環境が整いつつあります。ただ単に消毒液を付けるだけでは消毒不十分です。そこで、以下の方法で、全体に消毒液がいきわたるようにすり込みを行うと消毒の効果が高まります。



指を曲げながら適量手に受ける



手の平と手の平と擦り合わせる



指先、指の背をもう片方の手の平で擦る



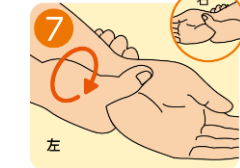
手の甲をもう片方の手の平で擦る



指を組んで両手の指の間を擦る



親指をもう片方の手で包みねじり擦る



両手首まで丁寧に擦る



乾くまで擦り込む

①消毒を行う際は、手の指先を中心に付ける。

指先はよく使うため、他の部分と比べて菌が付着しやすい部分です。重点的に消毒しましょう。

②消毒量の使用量はしっかり1プッシュ分(約3mL)を使う。

ポンプ型であれば、ポンプをしっかり押し切るようにして消毒液を使用すると適量出ます。

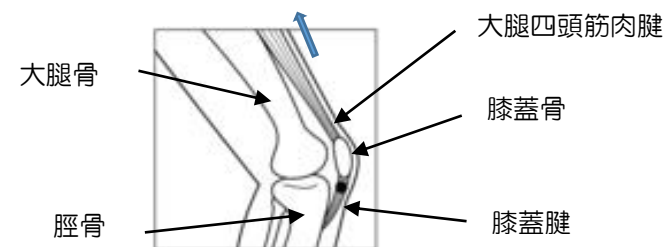


スポーツ障害を知ろう②

ジャンパー膝

【症状】
膝の痛み

大腿四頭筋の牽引力
↓
大腿四頭筋が引っ張られるため、膝に痛みがでる



【原因】

- バレーボールやバスケットボールなどで、ジャンプや着地動作を頻繁にしたり、サッカーでキック動作やダッシュなどの走る動作を繰り返したりすることで起こる。
- 成長期は、骨の成長に筋肉の成長が追いつかず、一時的に筋肉の張力が強くなっている。そのため運動による筋肉の収縮ストレスが末梢の膝蓋骨周辺に蓄積するために起こる。

【基本的な処置】

- 安静第一
- 患部のアイシング
- 大腿前面のストレッチ