

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。



香川医療生協



部内資料

発行：香川医療生協 善通寺診療所

2013年11月号

# インフルエンザ 予防接種 実施中

65歳以上の方は、各自治体で決まっている自己負担金  
善通寺市の方は1000円

※60歳～64歳の方で、心臓・じん臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる  
免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の方も1000円（身障手帳が必要）。

※生活保護の方、市民税非課税の方は、事前に保健課で無料券を発行してもらうと  
無料になります（予防接種後の手続きは無効になります）。

他の自治体の方も、善通寺診療所で予防接種ができます。予診票が必要な場合がありますので、事前  
お問い合わせをお願いします。

医療生協組合員 2500円（大人）  
2000円/回（小児 中学生まで）

※小児は、昨年より値下げしました。

へいわこどもクリニックと金額が異なります。

※高校生以上は、本人加入になります。

※1歳～12歳は2回接種（合計4000円） 13歳以上は1回接種

（1回目と2回目の間隔は2週間から4週間開けて下さい）

非組合員 3600円/回（大人・小児とも）

事前に予約をお願いします。TEL0877-62-0311



健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。



**介護のことは、善診のケアマネージャーにご相談下さい。**

**普通寺診療所には、専任ケアマネが2名います。介護のことで困った事、聞きたい事などがありましたら、お気軽にご相談下さい。**

**電話 0877-62-0311(普通寺診療所)**

## 頭痛ケア



### 《片頭痛》

片頭痛は女性に多く、頭の片側または両側にズキンズキンといった脈打つような痛みを感じます。また、目の前がチカチカするといった前触れが現れる人もいます。脳の血管の拡張が原因と考えられています。肩こりやストレスからの解放、月経、寝過ぎ、ダイエットなどによって起きる人が多く見られます。

治療法としては、まず、その理由を見つけて取り除きます。また、片頭痛が襲ってきたときは、暗く静かな部屋で休みましょう。薬の処方を受けるほかに、ビタミンB2が多く含まれているレバーやアーモンド、ウナギなどを食事にとりいれてください。血流を十分に確保し、老廃物の排除を促します。

### 《群発頭痛》

20～40歳代の男性に多い頭痛に、群発頭痛があります。その原因は、片頭痛と同じように血管の拡張ではないかといわれていますが、メカニズムはわかっていません。目の奥のほうで激しく痛むが特徴で、目の充血や顔の紅潮を伴うこともあります。これ以外に緊張性頭痛があり、慢性頭痛の患者の大半はこのタイプです。頭全体のほか、こめかみや頭頂部を中心に鈍い痛みを感じます。身体的または精神的なストレスによって首筋や肩の筋肉が緊張し、血流が悪くなることが原因と考えられています。また、長時間のデスクワークが悪化させるとも。とくに神経質な人によく見られるとか。

無理な姿勢や仕事上のプレッシャーなど、心身両面のストレスの原因を取り除きましょう。枕の高さなどもご注意を。首を前後に動かしたり、ウォーキングや水泳といった運動を楽しむほか、入浴やマッサージ、温湿布で首や肩の筋肉をほぐしましょう。