



もし生まれ変われるなら…

生まれ変わるとしたら、
あなたは男性、女性
どちらになりたいですか？



男性になりたい

- バックパッカーやヒッチハイクみたいな無茶なことがしてみたいです。
(土岐市 ちぎどんさん・女)
- 一度でいいので坊主頭を経験したいです。ちなみに好きなタイプも坊主頭、坊主フェチだったので(笑)
(可児市 さっちゃんママさん・女)
- 子どもの頃からずっと、生まれ変わったら男になりたいと周りにも言っていました。男性は女性と違いねちっこくなく、サバサバしているからです。
(大垣市 安部さん・女)

女性になりたい

- 男として社会で好きな仕事を思いっきりやりたい！家事が苦手な言い訳です。
(大垣市 あっちゃんりさん・女)
- 温厚な旦那さんに巡り合えいつも妻として女性として大切にしてもらっています。女性で良かったと思っています。
(大野町 柚原さん・女)
- 男性は大変だからです。お父さんはお仕事8時〜17時、お母さんは9時〜15時まで、お父さんの方が長いからです。
(中津川市 下野さん(10才)・女)

- 男の大変さ、良さを感じて生きたので、今度は女性の人生観を感じたいです。
(岐阜市 はまぐまさん・男)

どちらでもよい

- 以前は男性に生まれ変わりたいと思っていたのですが、最近は元気で思うように生きていく女性が増えていく気がします。男性の生き方のほうが大変で自由がない感じがするし。でも、出産の痛みはハンパないし、家事育児は大変だし…どちらもそれなりに良いところと、嫌なところがあるんですよ。
(瑞浪市 ばななさん・女)
- 元気で明るく楽しく過ごせる人生なら、男女は関係ないかな。自分らしく人生を全うできれば何よりだと思います。
(土岐市 忠太郎さん・女)

今月の先生紹介



なかしま としひろ
中島 利彦
なかしま脳神経外科
クリニック院長

教えて先生！ 健康講座

頭痛の話

片頭痛に悩まされている人に

一次片頭痛の代表は、片頭痛です。片頭痛は、ズキンズキンと脈を打つような痛みが、頭の片側で、あるいは両側で起こることが特徴です。また、時には持続的な痛みのこともあります。階段昇降などの日常的な動作をするだけで、痛みが強まります。さらに、しばしば吐き気を感じることも特徴です。

片頭痛は痛みが強いので、薬局で買えるような市販薬では十分おさまらないことがよくあります。片頭痛にはトリプタン剤と呼ばれる薬が有効で、吐き気が強い場合には点鼻薬や注射薬も使えます。また、片頭痛が頻繁に起こる場合には、片頭痛の予防薬を使って頭痛の頻度を少なくすることもできます。

肩こりは頭痛のもと

片頭痛の他には、緊張型頭痛と呼ばれる頭痛もあります。肩や首の「こり」が原因となっておこるもので、頭が重い感じ、あるいは鉢巻きで締め付けられるような感じの頭痛です。

肩や首の「こり」は、長時間にわたって同じような姿勢で仕事をする人や、細かい作業をする人におこりやすく、パソコンを使ったり長時間仕事をする人にもおこりやすくなります。市販の頭痛薬がよく効きませんが、頭痛薬は痛みを一時的に止めるにすぎず、肩や首のこりが治るわけではありません。なので、「こり」を改善することこそが、緊張型頭痛の治療です。



「こり」に対する治療薬としては、筋肉の緊張を和らげる筋弛緩剤や精神安定剤があります。薬の他にはマッサージや低周波などの電気治療、あるいは温熱治療などがあります。肩や首がこらないように、普段から姿勢に注意したり、適度な運動や肩や首のストレッチを行ったりすることが大切です。

頭痛薬を飲みすぎて頭痛になる！

頭が痛いからと言って、やみくもに鎮痛剤を飲み続けると、薬物乱用頭痛になります。鎮痛剤の使い過ぎによって頭痛頻度が増したり、頭痛の持続時間が長くなったりして、慢性的に頭痛に悩まされることになります。

毎月のように月に10日以上、頭痛薬を服用している場合には、薬物乱用頭痛になっている可能性がありますので、医療機関で御相談下さい。



2017年は、生協の材料を利用して手づくりお菓자에チャレンジしたいと思っています。ケーキ材料のチラシを見る度、いつも考えていました。マドレーヌカップなども、すべて注文して揃えようと思っています。 | 岐南町 おにくさん |

組合員さんのお返事が届きました。
極度の冷え性です。何か良い寒さ対策やグッズを教えてください。
(関市 めんちゃんさん)

青竹踏みで足裏を刺激しています。
(白川村 南天さん)

びわの葉風呂、お灸とかでかなり改善しますよ。
(可児市 2匹のものんがさん)

毎食、酢生姜と酢玉葱を食べています。ポカポカして昨年より薄着です。手荒れもなくなりました。
(郡上市 みくりさん)

筋トシなどで筋肉を増やすのも寒さを防ぐ方法ですよ。脂肪は一度冷え切ってしまうとなかなか温まらないと聞いたこともあるので、脂肪を減らすのもひとつの方法です。
(美濃加茂市 みかんさん)

足の指と指の間を一本ずつマッサージして、血流を下から上へ。足首からふくらはぎを下から上へ撫でるなど、寝る前にやるだけでポカポカします。
(羽島市 きょうちゃんママさん)

あずきの手作りカイロ!!レンジでチンして何度でも使えます。
(高山市 ハルルンさん)

今月のおしえて

学校で使う鉛筆、補助員を使っても使える部分が残り処分するのはもったいないです。何か他に活用方法ありますか？
(高山市 タイプRさん)

実家の近くの毘沙門天に初詣に行きました。境内が駐車場になっていて時代の移ろいを感じました。昔懐かしい綿菓子や飴細工はもうありません。子ども心にも飴細工の美しさはうっとりするほどで、食べるのが惜しかったです。 | 可児市 ほし柿さん |

