

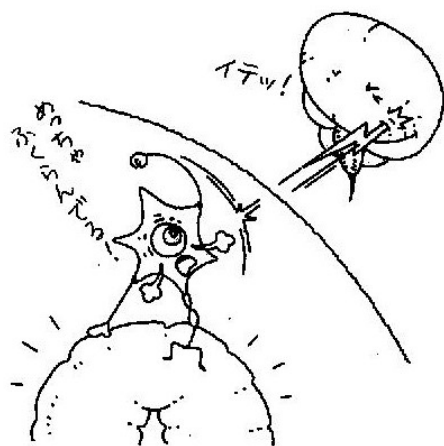


令和3年
9月15日

小樽双葉高校

テストもおわり、今月で前期が終了します。昨年と同様、短縮授業や部活動の制限等で我慢の時間が続いています。強歩遠足も中止になり、とても残念ですが、自粛やワクチンの成果がでて、少しでも生活の幅が広がるとよいですね。保健室前の「コロナが収束したらやりたいこと」もまだまだ絶賛募集中です！！

さて、保健室には「腹痛」や「頭痛」で来室する生徒がたくさんいます。今回は新聞記事から、痛みについての記事を紹介します。



「痛み」の種類と対処

急にお腹がゴロゴロして、激しい痛みで襲われトイレに駆け込む…。下痢が起こるときの、典型的な経過ですが、この痛みは、ケガをしたときの痛みとは全く違うものです。言葉では同じ「痛み」ですが、痛みを感じるしくみが違うのです。切り傷や打ち身などのケガの時は、皮膚に分布する神経が刺激されて興奮し、脳に情報が伝えられ、痛みを感じます。この神経は「痛覚神経」といいます。

しかし、腹痛を引き起こす腸には痛覚神経が分布していません。なので、手術などで腸を切ったり縫ったりしても、腸自体が痛む

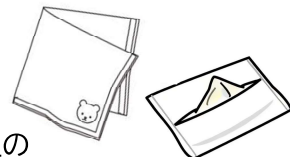
ことはありません。腹痛を伝えるのは別な神経で、腸が膨らんだり縮んだりする様子を監視して、脳に伝える神経です。この神経は、膨らみすぎたり激しく引き延ばされたりするときに強く興奮します。

(縮んだときはほとんど反応しません) 下痢の時には、腸が激しく運動して腸の壁が激しく引き伸ばされるので、これが痛みとして脳に伝えられます。ですから、下痢などの腹痛には鎮痛薬よりも、腸の運動を抑える薬が有効です。この神経と同じ働きを持つものが血管にあります。そこで、血管が急に広がり引き延ばされると、強い痛みを感じます。とくに頭の血管で起こりやすいのですが・・・この説明でピンと来た人もいないのではないのでしょうか？この痛みこそ「**片頭痛**」です。したがって、片頭痛には、痛覚を抑える鎮痛薬より、血管を縮める薬が有効なのです。

頭痛のとき、鎮痛薬が効かない…という人は、片頭痛の可能性ががあります。放っておかず、専門医に相談しましょう。



ハンカチ、ティッシュ持っていますか？



ちょうど1年前に、ハンカチを持ちましょう！というほけんだよりを配付しました。2、3年生のみなさん、その後、意識は変わったでしょうか…？先日カフェテリアで、友達がこぼしたジュースを、とっさに自分のティッシュで拭いてあげている生徒がいて「えらいなあ…」とほっこりしました。(3年生の男子生徒でした！)

ハンカチやティッシュを持っていると、手洗い時だけでなく、急な出血や食べこぼしなどにも慌てず対応できるし、何より、大人になったら、ハンカチ・ティッシュを持ち歩くことは「マナー」です。

人と人との関わり、思いやりが、とても大切なご時世、みなさんの行動は大丈夫でしょうか？「自分の行動が、人にどんな思いをさせるか…？」常に想像力を持って、生活しましょうね。