

### 健康手帳 薬剤使用過多による頭痛

前橋市医師会 小野 顕人

一般的な頭痛の原因には筋緊張性頭痛、片頭痛があります。筋緊張性頭痛は肩こりが原因で、片頭痛は頭の中の血管が広がり周りを圧迫して起こるもの。このような場合、痛み止めに頼りすぎると原因を放置したまま痛みだけ取る形に。痛み止め自体の副作用で胃を傷付け、腹痛や胃潰瘍の原因となることもあります。

痛みに対する不安で痛みが来ないか気になり、少ない痛みにも敏感になり、ますます痛み止めに頼る、という悪循環、これが薬剤使用過多による頭痛と呼ばれる現象

です。これを回避するには頭痛のタイプごとに適切な薬を用いることです。肩こりを治すために筋弛緩薬を使う、片頭痛には専用の痛み止めを用いることで原因を除去でき、通常の痛み止めの使用頻度を下げることができま。痛み止めはあくまで痛みを一時的に抑えるための薬。頭痛に限らず原因を突き止め除去することが重要です。病院で受診し原因を突き止めるようにしましょう。

心配な人はかかりつけ医などで相談してください。

## INFORMATION

講座・教室  
前橋テルサ  
027-231-3943

フィットネス&カルチャー  
スクール講座を開催します。  
講座名・期日①姿勢を改善して若々しい身体づくり(ストレッチ&コアトレーニング)  
2月14日(火)②基礎から始める話し方入門(2月18日(土)同館へ)

税  
第3日曜は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。  
日時 2月19日(日)午前8時30分～午後4時  
会場 市役所収納課  
同課 ☎027-898-6233

固定資産税非課税は届け出を  
1月1日時点での固定資産の利用状況によっては、固定資産税や都市計画税が非課税になることがあります。次のいずれかに該当する固定資産の所有者は、非課税申告書を市役所資産税課へ提出してください。

### その他の情報

市民の茶席  
日時 2月15日(水)午前10時～午後3時  
会場 前橋プラザ元気21内3階  
ホワイエ  
前橋茶道会・立木宗英さん ☎027-269-3384

### おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。  
日時 ①2月12日(日)②21日(火)、午前10時～正午  
会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は城南支所  
問 ボランティアセンター ☎027-232-3848  
教育委員会定例会の傍聴  
日時 2月15日(水)午後3時  
会場 総合教育プラザ2階21会議室  
対象 一般、先着10人  
申 当日午後2時30分～50分に会場へ直接  
問 教育委員会事務局総務課 ☎027-898-5802

### 公民館運営審議会の傍聴

日時 2月22日(水)午後1時30分～3時30分  
会場 前橋プラザ元気21内501・502学習室  
対象 一般、先着5人  
申 当日午後1時～1時30分に会場へ直接  
問 中央公民館 ☎027-2102199  
ボランティアコーディネーション研修  
日時 2月22日(水)午前10時～午後4時10分  
会場 総合福祉会館  
対象 施設・団体などでボラン

大胡シャンテで話芸を堪能  
シャンテ寄席「三遊亭小遊三・春風亭一之輔」を開催。笑点メンバーの小遊三さんと、一之輔さんの話芸を堪能しませんか。  
日時 = 3月5日(日)午後2時  
費用 = 全席指定2,500円  
問 同館 ☎027-283-1100へ  
三遊亭小遊三さん

2月の各種無料相談					
相談名・問い合わせ	日時	会場	相談名・問い合わせ	日時	会場
法律相談 ☎027-898-6100	火曜、午後1時～4時(予約は前週の木曜、午後2時から電話で)	市役所市民相談室	登記相談 ☎027-898-6100	2月10日(金)午後1時～4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	2月13日(月)午後1時～4時	市役所市民相談室
行政相談 ☎027-898-6100	2月9日(木)午後1時～3時	大胡支所	人権相談 ☎027-898-6100	2月17日(金)午後1時～4時	市役所市民相談室 大胡支所
	2月14日(火)午後1時～3時	かずかわ老人福祉センター	行政書士相談 ☎027-898-6100	3月6日(月)午後1時～4時	市役所市民相談室
	2月15日(水)午後1時～4時	市役所市民相談室	成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	2月23日(木)午前9時～11時	前橋保健センター
	2月17日(金)午後1時～3時	桂童市民サービスセンター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	2月8日(水)・15日(水)午後1時30分～3時(各予約制)	市保健所
	2月20日(月)午後1時～3時	宮城支所	若者のこころの相談 ☎027-220-5787	2月21日(火)午後1時30分～3時(予約制)	前橋テルサ
	3月1日(水)午後1時～3時	富士見公民館	就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
	3月3日(金)午後1時～3時	東市民サービスセンター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館
			外国人相談(英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語) ☎027-243-7788	月曜・午後1時～5時、木曜・午前9時～午後1時	市役所外国人相談窓口

※市民相談(☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談(☎027-898-6520)、家庭児童相談(☎027-223-4148)、母子家庭相談(☎027-220-5701)、女性相談(☎027-220-5700)は平日の午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談(☎027-230-9090)は平日の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談(☎027-210-1234)は平日の午前9時～午後5時。自殺予防「群馬いのちの電話」(☎027-221-0783)は午前9時～午前0時。

### 健康

#### 季節を祝う郷土料理を作ろう

からだにうれしい食講座を開催。管理栄養士の講話と調理実習で、健康的な食事を学びます。託児希望者は問い合わせください。  
日時 2月21日(火)午前9時30分～午後1時30分  
会場 前橋保健センター  
対象 一般、先着30人  
費用 400円  
申 2月14日(火)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ



市政ラジオ番組  
○歴史再発見 前橋ルネッサンス 郷土の眠れる宝を紹介 20分番組 2/12日(日)13:00 再放送は2/14日(火)15:30  
○まえばし情報ステーション 5分番組 [月～金] 7:54 [土・日] 9:44 再放送は17:54 再放送は13:54  
Mowave. 84.5MHz  
○まえばしスクール通信 子どもたちによる学校紹介 20分番組 毎週日曜(2/12を除く)13:00 再放送は火曜15:30 2/19 城南小 2/26 敷島小 3/5 一中

#### 健康テレホンサービス

健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.rainj.com/kenko/> へ。  
曜日・内容 ①(月曜)低温やけど(火曜)急性胃炎と慢性胃炎(水曜)心筋梗塞と危険因子(木曜)がんの早期発見・腫瘍マーカーの話(金曜)歯の着色(土・日曜)歯の着色  
直接相談タイム(歯科) 歯科医師が直接相談。2月16日(木)午後7時30分～9時

人権標語 3中2年 田中伊咲さん  
くみとろう 異なる立場の 感じかた