

教えて先生！ 健康のはなし

うちのパークサイドクリニック
院長 内野 正文 先生
(洋光台地域ケアプラザ 協力医)



頭痛が続くと、仕事や家事だけでなく「ふつうに一日を過ごすこと」さえ難しく感じてしまいます。痛みそのものだけでなく、「また起きるのではないか」と不安になり、毎日を愉しく過ごすことが困難になってしまいます。

最近の頭痛治療は、ただ鎮痛薬を飲んでやり過ごすだけではなく、「診断」「発作時の治療」「予防」という三つの柱で考えるようになってきました。

まず大切なのは、片頭痛なのか、緊張型頭痛なのか、別の病気が隠れていないかを見極めることです。問診や神経診察、必要に応じた画像検査で、危険な頭痛が隠れていないかを確認し、タイプをはっきりさせていきます。

片頭痛であれば、発作が起きた時に脳の血管や神経の働きに直接作用する薬を使ったり、

強い発作や頻度が多い人には、発作そのものを取りこりにくくする予防薬を組み合わせたりします。注射で一定期間片頭痛の頻度を抑える治療も登場し、痛みへの構え方は変わりつつあります。緊張型頭痛では、筋肉のこわばりやストレスをケアし、姿勢を整えることが治療の中心で、薬に加えてストレッチやリラクゼーション、作業環境の見直しが勧められます。

どのタイプの頭痛でも共通しているのは、「痛くなってから慌てて対処する」のではなく、「自分の頭痛のパターンを知り、事前に備える」という発想です。頭痛の日や睡眠時間、食事、天気、ストレスなどを記録しておく、医師との相談がぐっと具体的になり、薬の選び方や使うタイミングも自分に合ったものに近づいていきます。

頭痛を我慢する時代は終わりました。きちんと治療の対象となり、制御することが可能な病気です。「たかが頭痛」と軽く扱わず、「されど頭痛」として専門家に相談することが、痛みを振り回されない毎日への一歩になります。

横浜市洋光台地域ケアプラザ

[TEL] 045-832-5191 [FAX] 045-832-5138

[e-mail] youkoudai-cp@y-chojukai.or.jp

[休館日] 毎月第3月曜日、年末年始(12/29~1/3)

アクセス

〒235-0045 神奈川県横浜市磯子区洋光台 6-7-1

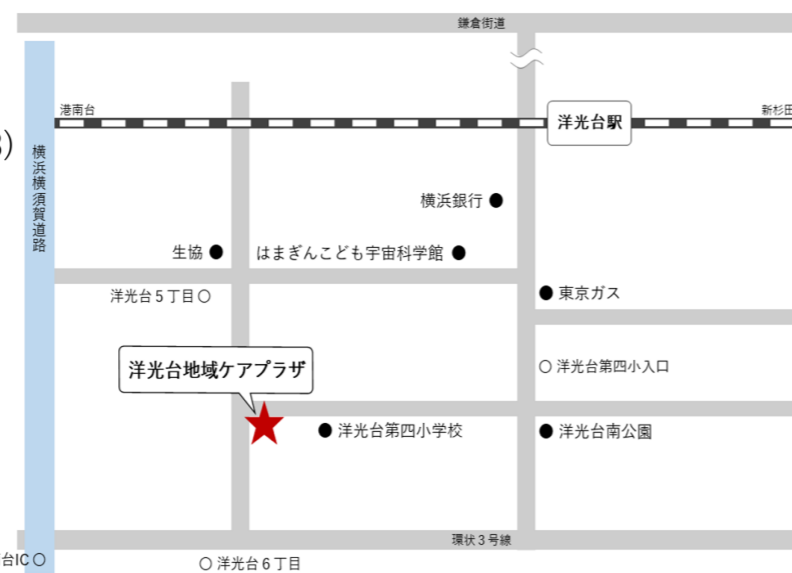
公共交通機関でお越しの場合

・JR 洋光台駅 徒歩12分

・市営バス 下車 徒歩5分

45/107系統 洋光台第四小入口

111系統 洋光台5丁目 / 45系統 洋光台6丁目



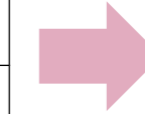
お知らせ

福祉・保健の窓口相談時間に変更になります

令和8年10月から横浜市内の地域ケアプラザの窓口相談時間が「月～土曜日の日中」に変更となります。日・祝日の日中はコールセンターで対応しますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

令和8年9月まで

月～土	9～18時	窓口・電話相談 ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター



令和8年10月から

月～土	9～17時	窓口・電話相談 ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター

<背景>

福祉人材の確保が非常に厳しい中、地域ケアプラザの相談件数は、約10年で1.5倍程度に増加しています。今後、超高齢社会が進展する中、さらなる相談件数の増加が見込まれるため、相談が多い時間帯（平日日中）に注力する職員配置とし、地域の皆様からのご相談や地域の皆様との連携に努めてまいります。

「スイッチON磯子」の第5期計画スタート!



地域の皆さま、公的機関、関係団体などが協力して地域で支えあえる関係をつくるための計画
磯子区地域福祉保健計画『スイッチON磯子』の第5期計画が令和8年4月から始まりました。(～令和12年度)
ケアプラザにも冊子を配架をしております。
地域での活動や学びの場にて、ぜひご活用ください。



案内役 梅さん

洋光台地区の計画も見てみてね。
知っている団体や活動はあるかな?



～SNSのご案内～

洋光台地域ケアプラザのご利用についてのお知らせや自主事業のご案内や活動報告、洋光台に関する情報など各SNSにて随時更新しています。この機会に是非ご活用ください♪
※登録方法が分からない方は窓口までお気軽にお問い合わせください。



ホームページ



公式LINE



Instagram



自主事業・催しカレンダー

親子のひろば、介護者のつどい、高齢者の体操教室などを開催しています。
 詳細はお気軽にお問い合わせください。

◎ 色分けの見方 ●子育て ●地域包括支援センター ●介護予防 ●ボランティア ●障がい ●多世代交流

☎ … 要予約

7月

月	火	水	木	金	土	日
		1 ほほえみ体操	2	3	4 ボクらのピース	5 わくわく体操 歌声喫茶
6 ベビーぶらっと	7 YFサロン	8 ほほえみ体操	9	10	11	12
13 ぶらっと	14 わっふる ちくちく	15 野菜販売 ほほえみ体操	16	17 洋光台 ちびっこ広場 (一丁目町内会ふれあい会館)	18	19 わくわく体操
20	21 ちくちく	22 ほほえみ体操	23 アンサンブル	24	25	26
27 ぶらっと	28	29	30	31		

9月

月	火	水	木	金	土	日
	1 YFサロン	2	3	4	5 ボクらのピース	6 わくわく体操 歌声喫茶
7 ベビーぶらっと ~ぶらっとCafé~	8 わっふる ちくちく	9	10	11	12	13
14 ぶらっと	15 ちくちく	16 野菜販売 ほほえみ体操	17	18 洋光台 ちびっこ広場 (一丁目町内会ふれあい会館)	19 椅子ヨガ	20 わくわく体操
21	22	23	24 アンサンブル	25	26	27 いのちのはなし
28 ぶらっと	29	30 ほほえみ体操				



自主事業の詳細はQRコードからご確認いただけます。
 ※予定は都合により内容が変更になる場合がございます。
 催しの詳細はお問い合わせください。

8月

月	火	水	木	金	土	日
					1 ボクらのピース	2 わくわく体操 歌声喫茶
3 ベビーぶらっと	4 YFサロン	5	6	7	8	9
10 ぶらっと	11 わっふる	12	13	14	15	16 わくわく体操
17 ぶらっと夏祭り	18	19 野菜販売	20	21 洋光台 ちびっこ広場 (一丁目町内会ふれあい会館)	22	23 わっふる カレーパーティ
24 ぶらっと	25	26	27	28	29	30 わくわく体操
31 ぶらっと						

親子の交流スペース ぶらっと

- 日時** 毎週月曜日10:30~12:00
※祝日はお休み
- 場所** 洋光台地域ケアプラザ
2階 多目的ホール
- 対象** 第1(月): 1~12か月のお子様と保護者
第2~5(月): 0~3歳のお子様と保護者

8/17 ぶらっと夏祭り

- ・工作
 - ・ボールプール
 - ・みずあそび
 - ・的あて
 - ・魚釣り など
- ご用意しています♪



9/7 ぶらっとCafé

お子さまをスタッフに預けて
 ちょっと一息つきませんか?
 参加費: ¥100 申込不要
 対象: 0~12か月の保護者

貸出しています

- ・車椅子
 - ・ポータブルトイレ
 - ・シャワーチェア
- * 無料
 * 期間は2週間程度
 * 1週間前から予約可

配布しています

- ・ヘルプマーク
- ・もしも手帳
- ・エンディングノート
- ・介護マーク
- ・広報よこはま磯子区版
- ・各種チラシ・地域情報など