

## 衛生委員会議事録（78回）

|           |   |                                      |
|-----------|---|--------------------------------------|
| 日 時       | 2024年4月18日 15:00  |                                      |
| 場 所       | ビデオ会議   |                                      |
| 出席者       | 委員長   | -                                    |
|           | 産業医   | 諏訪内医師                                |
|           | 衛生管理者   | 人事総務部 並木/坂倉                          |
|           | 事務局   | 人事総務部 並木                             |
|           | 委員  | 情報システム室 原<br>マーケティング部 永田<br>教育企画部 湯田 |
| 議題        | 頭痛について  |                                      |
| 決定事項・報告事項 | <p>・頭痛の種類</p> <p>① 日常的に起こる頭痛</p> <p>② 慢性頭痛（片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛）</p> <p>③ 脳の病気に伴う頭痛 ※危険</p> <p style="padding-left: 2em;">気になる頭痛は、すぐにかかりつけ医を受診しましょう</p> <p>・頭痛が起きる原因</p> <p>① 風邪によるもの・・・発熱と自律神経の乱れによる</p> <p>② 二日酔いによるもの・・・アセトアルデヒドによる</p> <p>③ 片頭痛・・・血管が拡張して神経が引っ張られることによる</p> <p>・予防の方法</p> <p>◇緊張型頭痛<br/>筋肉の緊張を解消すること。正しい姿勢、運動、骨格の矯正等</p> <p>◇群発頭痛<br/>こめかみの血管拡張や自律神経の乱れが原因。鎮痛剤の服用、アルコールの摂取を控える</p> <p>◇危険な頭痛<br/>くも膜下出血や脳出血、感染症（髄膜炎）などは危険。いつもと違う頭痛を感じた場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。</p> |                                      |