亀田ニュース

2024
No.1038
7月15日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929　●TEL04(7092)2211㈹　●発行責任者 亀田隆明　●作成 広報企画室　●毎月1日・15日発行

水の事故に注意しましょう

救命救急センター長
不動寺 純明

夏は水の事故が多発する季節です。警察庁の報告によれば、2023年の水難事故の死者・行方不明者は743人に上り、その約半数が海での釣りや魚とり中に発生しています。中学生以下でみると死者・行方不明者は27人、そのうち河川での事故が60%、水泳中の事故が40%でした。

水の事故を予防するためのポイント

●ライフジャケットを着用する

ライフジャケットは溺れた際に浮かび上がるのを助け、体温低下を防ぐことができます。

●離岸流に注意 !!

海岸では沖へ戻ろうとする流れ「離岸流」が発生します。海水浴場でも発生し、どこが離岸流となっているか見た目ではわかりません。海で遊ぶ時はライフセーバーや監視員がいる場所を選び、こどもからは決して目を離さないでください。

流された場合は浮いて救助を待ちましょう。助けを求めようと手を振ったり大声を出すと体力を消耗します。また顔をあげて息を吐いてしまうと浮力を失い、沈んでしまいます。水泳が得意な人は、海岸線に平行に泳いで離岸流から抜け出してください。

●河川ではこどもだけで遊ばない

透明度の高い河川では水深が分かりにくいため、簡単に深みにハマります。またプールとは違い、流れが複雑で場所によっては水の勢いが急に速くなっていることもあり、こどもは簡単に流されます。水深がひざ下だからと言って安心せず、必ず大人が一緒に水に入り遊んでください。ライフジャケットを装着するとより安全です。

●水の中にいる時はこどもから目を離さない

こどもが溺れるとバタバタ手を動かし、大声を出したりするようなイメージがありますが、実際には静かに溺れ、監視員も気づかないことがある程です。

特に3歳以下は水深5㎝程度でも溺れることがあるため、浴槽やこども用のビニールプールでも目を離すと危険です。親がちょっとスマホを見たり、入浴中にシャンプーをしている短い時間でも、こどもは溺れてしまうことがあります。こどもが水の中にいる時は一瞬でも目を離さない様にお願いします。

水分補給を忘れずに!!

亀田クリニックでは基本的に飲食は禁止としていますが、熱中症や脱水症状を予防するための水分補給や、薬の服用のためにペットボトルやフタつきの飲料(水やお茶)を飲むことは問題ありません。ただし、飲み歩きや飲料がこぼれる可能性がある状態(フタがしっかりしまらないなど)での入館や館内の移動はご遠慮ください。

館内でも飲料(水・お茶等常温有)購入可能

亀田クリニック
7月20日
(第3土曜日)
休診です

変わる 片頭痛治療

脳神経内科
（亀田脳神経センター）
福武敏夫

第2話 日本で最初の片頭痛患者はアマテラス＝卑弥呼！

片頭痛の症状はいつ頃から知られていたのでしょうか？ 紀元前400年頃の時期にヒポクラテスが現在でいう閃輝暗点（せんきあんてん）の後に激しい頭痛が出現することを記載しています。

では、日本ではどうでしょうか？ 私は最初の正史である『日本書紀』において、国土が造られた後に最初に現れるアマテラスが最初の片頭痛もちと推測しています。

その根拠は有名な「天岩戸」伝説にあります。太陽神であるアマテラスに次いで生まれたスサノオが田畑を荒らし、織機部屋を壊すなどの狼藉を働いた後で、アマテラスは岩戸に籠り、世は暗くなりました。この解釈として、冬至説や日食説がありますが、冬至は毎年の現象であって珍しくなく、伝説には根拠が乏しいです。日食は確かに珍しく、3世紀半ばに日本で皆既日食がみられたらしいのですが、皆既日食の時間経過は7分ほどと短く、神々が集まって相談したり、祈祷を次々と行ったり、アメノウズメが神がかりになって踊ったりという長い時間経過を説明しにくいです。岩戸の中は暗くて静かですので、光過敏や音過敏を避けたと考えれば、アマテラス＝片頭痛説は十分に根拠があり、スサノオによるストレスが頭痛の誘発因子になったと思われます（福武：第12回世界頭痛学会、2005）。

アマテラスは神話上の存在ですが、その実態は中国の歴史書『三国志：魏志倭人伝』に登場する卑弥呼の神話化という説が有力です。卑弥呼は多分若くて聡明な女性であったと考えられ、雨乞いが得意だったといわれます。低気圧の接近に敏感な片頭痛もちのことを考えますと、それが雨乞いの成功をもたらした可能性があり、アマテラス＝卑弥呼＝片頭痛が理解できます。

片頭痛もちは頭痛のないときでも感覚過敏の傾向にあり、小児期に乗り物酔いしやすいです。一方で、感覚過敏は芸術性の基礎になると思われ、画家、作家、音楽家などに片頭痛もちが多いことが知られています。芥川龍之介（短編『歯車』に反映）、モーツアルト、ゴッホ（絵画『星降る夜』に反映）らが有名です。

『吉里吉里人』や『四千万歩の男』などで知られる井上ひさし（1934～2010）は『頭痛肩こり樋口一葉』という脚本を残しています。一葉の頭痛はどんなタイプだったのでしょうか？ 答えは一葉自身が語っています。まず、明治25年（1892）8月の書簡に「廿三日の稽古日より俄に肩のはりつよく其後はげしき脳の痛みになり」とあります。「肩のはり」からは緊張型頭痛も候補になりますが、「はげしき痛み」は片頭痛のようです。明治26年（1893）2月の日記には「空は曇れり又雨なるべしと人々いう、著作のこと心のまゝにならず、かしら（頭）はたゞ痛みに痛みて何事の思慮もみな消えたり、（中略）目を閉じて壁に向い、耳を塞ぎて机に寄り」（一部現代表記）とあり、程度の強さ、集中力減少、感覚過敏忌避、寝込む様子（運動不耐）など片頭痛の様相が短い文章にすべて込められています。しかし、明治時代の暗い夜に低い文机に向かい行燈の火だけで執筆しており、弱視のために眼の負担も大きかったと推測されます。日記における頭痛の記載が執筆活動の多くなった時期（1893）に増加していますので「肩こり」もあったのは確実です。肩こりが片頭痛発作を増加させたばかりか、緊張型の要素もあったと考えます（福武：『神経症状の診かた・考えかた』第3版、医学書院、2023）。

医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。
https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html

医師紹介

こはら　こうたろう
小原亘太郎 医師

①担当科目
②診療における得意分野
③趣　味
④ひと言

①脊椎脊髄外科（亀田脳神経センター）医長
②機能的脳神経外科、脊椎脊髄外科
③読書、サイクリング
④皆様の生活の質が良くなるような治療を考えます。

Kameda Medical Center

亀田ホームページ https://www.kameda.com