



金曜日は心温まる発表をありがとうございました！季節の変わり目で、体調を崩す生徒も増えてきました。頭痛を訴える生徒が多いのですが、症状や引き起こす原因は人それぞれです。片頭痛は、ほとんどの人が思春期に発症します。まずは、自分の頭痛を知ることから始めてみませんか？

## 頭痛チェック

「頭痛」といってもいろいろな種類があり、頭痛のタイプによって原因や対処が違います。まずは自分の頭痛について知ることです。

自分の頭痛の症状に当てはまるものをチェックしてみよう！

### 痛む場所はどこ？

頭の片側や前方

頭の両側や後頭部

片側の目の周りや目の奥

### どんな風に痛む？

ズキンズキンと脈打つような痛み

重苦しく、しめつけられるような痛み

とても激しく突き刺すような痛み

### 頭痛以外の症状は？

気持ちが悪くなったり吐いてしまう

肩こりやめまいがする

目が充血し、涙や鼻水がでる

光や音に敏感になる

痛む部分をマッサージすると楽になる

夜に痛みで目が覚める

が多かったあなたは……片頭痛

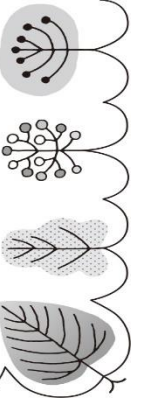
が多かったあなたは……緊張型頭痛

が多かったあなたは……群発頭痛

片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛のような頭痛を一次性頭痛といいます。くり返し頭痛がしますが、心配いりません。

このチェックは、一般的に「頭痛もち」といわれる人の頭痛で、頭や体に異常のない慢性的な頭痛用です。

一次性頭痛は無理に痛みを我慢するのではなく、頭痛と折り合いをつけて上手に付き合っていくことが大切です。頭痛の原因となるものや対処方法を知り、普段の生活を工夫してみましょう。



## 予防は

### 毎日の生活の見直し

基本は規則正しい生活！！

#### 食事

三食を決まった時間に食べる。

朝食は特に大切！

空腹時の低血糖は頭痛の引き金になります。

#### 睡眠

十分な睡眠をとる。

寝すぎや夜更かしをさける。

#### ゆとりをもつ

自分に合ったストレス対処法を見つける。

リラックスのための休憩時間をつくる。



### 子どもの片頭痛の特徴

- ・朝、起こることが多い。
- ・吐き気やおう吐、腹痛を伴う。
- ・脈打つような感覚があまりない。

### 原因は、心と体のストレス。

ストレスによって神経や筋肉の緊張が高まるので、痛みに敏感になって頭痛が起こる。

### 片頭痛の対処方法

- ・痛む部分を冷やす。
- ・室内を暗くする。
- ・静かなところで安静にする。
- ・ひと眠りする。

### 緊張性頭痛の対処方法

- ・痛む部分を温める。
- ・体を動かす。
- ・ストレッチやマッサージをする。

## 片頭痛と緊張性頭痛は、対処方法が違うので注意！！

### 群発頭痛



- ◀片側の目の奥が痛む
- ◀目をえぐるような激しい痛み
- ◀充血し、涙がでる
- ◀夜間に痛みで目が覚める

圧倒的に男性に多い頭痛です。原因はわかっておらず、一年のうちの決まった時期に毎日決まった時刻に起こります。

酸素吸入や薬物療法といった治療方法がありますが、病院での処方が必要となります。