

No.11

令和6年11月11日

世田谷区立三宿中学校 保健室

11月7日は立冬。冷たい風が吹きましたね。三宿中でも急に冬服の人が多くなりましたが、今週はまた暖くなる予報です。マイコプラズマ肺炎や新型コロナ、その他発熱する人がぽつりぽつりとでています。定期考査の前でも、睡眠はしっかりと、こまめな手洗いや衣服の調節で、体調をくずさないようにしましょう。



式典の校歌
すばらしいです

●頭痛について知ろう

一言で頭痛といっても、いろいろな原因があります。大きく2つに分けられます。

①一次性頭痛・・・頭痛そのものが病気である（他に原因がない、頭痛もち）

- ・片頭痛
- ・緊張性頭痛

②二次性頭痛・・・他に病気や原因があり、その症状として起こる頭痛

- ・脳腫瘍など大きな病気の症状
- ・インフルエンザ、新型コロナ、かぜなどの感染症
- ・熱中症 ・頭をぶつけた など



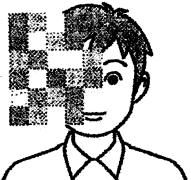
全国疫学調査によると、日本人の約40%が頭痛持ちというデータがあります。中高生でも、生活や学習に支障をきたすような頭痛持ちの人は多いようです。保健室にもかぜなどの感染症や、熱による頭痛だけでなく、一次性頭痛と思われる頭痛で来室する人もたくさんいます。

よく頭痛がおきる人は自己判断で市販薬を飲むのではなく、医療機関を受診しましょう。

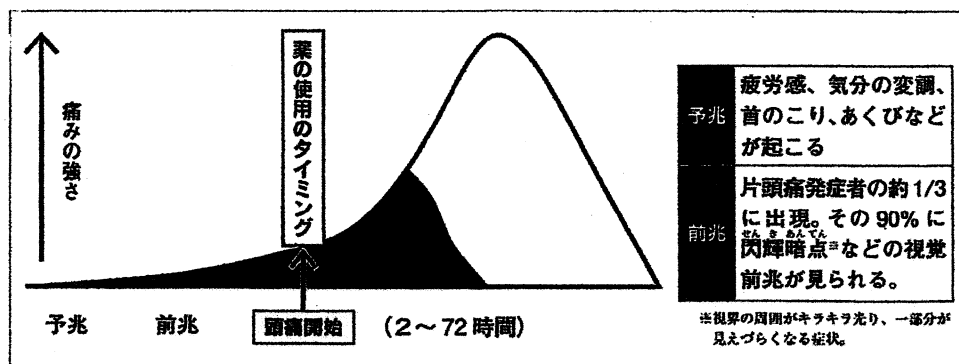
ズキズキと脈打つ痛み「片頭痛」

片頭痛は、頭の片側または両側にずきずきと強い痛みが起こります。（両側が痛いから片頭痛ではないということではありません。）音や光に過敏になり、吐き気がしておう吐することもあります。頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がることが痛みの原因です。体を動かすと痛みが強くなるので、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。人によって違いがありますが、空腹、不規則な睡眠、低気圧、月経、強い光（暗い部屋でスマホを見るなど）が誘因となることがあります。片頭痛は予兆や前兆のあとに始まりますので、痛くなってからではなく、早いタイミングで薬を飲みましょう。片頭痛と診断された場合は、薬を常備しておくといでしょう。

視覚前兆の例

			
ミラーボールのように見える	モザイクがかかったように見える	ギザギザ模様に見える	対象物が光る、もしくは光の点や線が見える

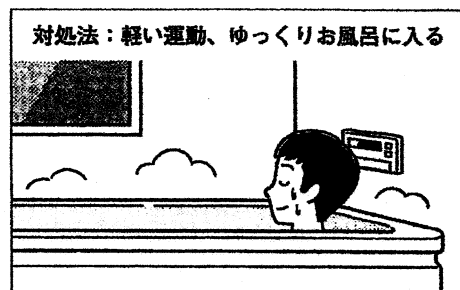
① 片頭痛の経過



片頭痛発作は、予兆や前兆の後に頭痛が始まります。予兆や前兆を感じたら暗く静かな部屋で安静にし、薬を持っている場合は、頭痛開始後早めに服用することが重要です。

しめつけられるように痛む「緊張性頭痛」

緊張性頭痛は頭全体が重く圧迫されるように痛くなるのが特徴です。最も多く、一般的な頭痛です。片頭痛と比べると、日常生活への支障は軽いとされていますが、ひんぱんに起こるとつらいものです。片頭痛と緊張性頭痛の両方を持つ人もいます。長時間の同じ姿勢、悪い姿勢、ストレス、運動不足などが誘因になります。痛みは首や頭などの筋肉からきているので、軽い運動や入浴で血行をよくすると改善します。



アイスクリーム頭痛

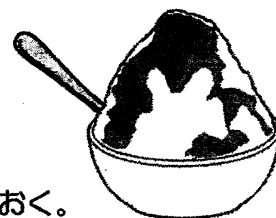
アイスクリームやかき氷など、冷たいものを食べたときに頭がキーンとなる現象は通称「アイスクリーム頭痛」です。医学的には「冷たいもの摂取または冷氣吸息通による頭痛」と言うそうです。こめかみ周辺やおでこ、あるいは両方とも痛くなったり、後頭部が痛くなったりします。

原因・・・メカニズムは特定されていませんが、2つの説が有力です。

- ①冷たいものがのどを通過することにより、のどにある三叉神経が刺激され、この時に発生する伝達信号を脳が冷たさを痛みと勘違いして頭痛がおこる。
- ②冷たいものを食べると、急に口の中が冷えてしまうため、一時的に血流を増やして温めようとするので、頭につながる血管が膨張して頭痛がおこる。

対処法・・・

- ①ゆっくり食べる
- ②なるべく口の上側の奥（口蓋）に触れないように食べる。
- ③冷たいものを食べる前に水などを飲んで口の中の温度を下げておく。



アイスクリーム頭痛は感じる人も感じない人もいるそうですが、試してみてください。