

令和6年度

保健だより 7月号

名古屋市立桜田中学校



7月の保健目標 病気の治療をしよう



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「健康診断の結果のお知らせ」をお渡ししています。夏休みは治療のチャンスです。時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。疾病や異常がなかった人は、受診の対象にはならなかったものの、気になるところはなかったでしょうか？そうした部分にも注目して、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。

「片頭痛」と「緊張型頭痛」どう違う？

最近、頭痛での保健室の来室が増えています。中には「片頭痛持ちで…」と話してくれる人もいます。頭痛の原因で最もよく見られるのは「片頭痛」と「緊張型頭痛」。この2つは原因も対処法も異なるので、頭痛があればどちらなのか把握して対処することが大切です。

片頭痛

片頭痛は、頭の片側や両側にズキズキと脈打つような痛みが起こり、吐き気や嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。個人差はありますが、短くても2時間持続し、長くても72時間以内に回復します。

【原因】

人によって違いがありますが、空腹や睡眠の過不足、光や音、ストレス、女子では月経などが原因になることがあります。また、天気、特に雨が降る前などが影響する人もいます

【片頭痛の前兆】

多いのが「閃輝暗点^{せんきあんてん}」という、視界にチカチカした光が広がります。また、モザイクがかかったように感じることもあります。それらの症状が徐々に消えて、その後片頭痛が起こります。



天気やどんなときに痛くなったのか、頭痛の程度、服薬について記録しましょう。

【対処法】

片頭痛の薬が処方されている場合は、前兆や異変があれば、薬を飲んで安静にしましょう。また、カレンダーや手帳などに頭痛があった時の記録を付けていると、自分がどんなときに頭痛が起こりやすいのか把握することができ、受診する時にも役立ちます。

また、痛くなった時はこめかみあたりを冷やすことで改善されます。



緊張型頭痛

緊張型頭痛は、締め付けられるような、重い痛みが特徴です。片頭痛とは違ってズキズキとする痛みではなく、圧迫されるような痛みで、嘔吐や光や音に過敏になることはありません。片頭痛と比べると、痛みは比較的軽度です。

【原因】

長時間同じ姿勢でいる、姿勢が悪い、精神的な緊張、ストレス、運動不足など。



【対処法】

軽い運動をしたり、ゆっくり入浴したりして血行をよくすることで改善します。また、姿勢を正したり、ストレッチをしたりして筋肉の緊張をほぐすことで予防できます。

○生活上の注意点○

① 規則正しい生活

- ・睡眠の過不足、空腹・食事を抜かない

② 原因となるものを避ける(光、音、においなど)

- ・スマホ、ゲーム、パソコンなどのブルーライト
- ・暖房の効きすぎた部屋、熱いお風呂・長湯、香水などのおいの強いもの
- ・気温、気圧、天候に注意(高温多湿、低気圧、台風など)
- ・カフェインを多く含むもの(コーヒー、チーズ、チョコレートなど)

③ 血管収縮を抑えるためにマグネシウムを多く含む食材を食べる

- ・玄米、納豆、ひじき、ほうれん草など

④ 頭痛を改善させるビタミン B2 を含む食材を食べる

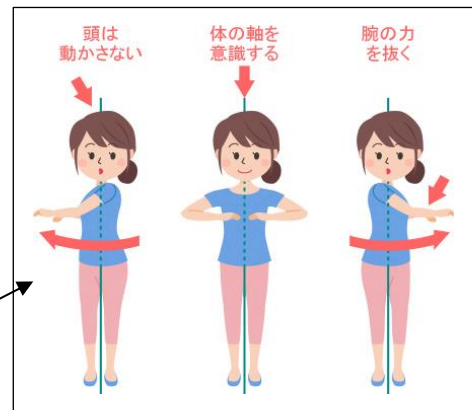
- ・レバー、卵黄など

⑤ 体の不調を適切に治療する

- ・鼻炎、むし歯、かみ合わせの矯正など

⑥ 肩こりや緊張型頭痛のコントロールをする

- ・マッサージ、適度な運動、姿勢を正す、頭痛体操



○薬の飲み方○

処方されている内服薬を、痛みが強くなってからではなく、できるだけ早く服用して回復させることが大切です。服用する時は、箱などに書かれている用法用量を守って飲むようにしましょう。また、服用する時は、お茶やジュース、牛乳などで飲むと正しく効果が発揮されなかったり、変化してしまったりするので、水かぬるま湯で服用しましょう。

ただし、月に10～15日以上の使用は、薬の使用過多による頭痛を引き起こす可能性があるため注意が必要です。そうなる前に、頭痛専門外来の病院で、適切な薬を処方してもらいコントロールできるようにすることが望ましいです。