保健だより

令和３年 11 月号
柏市立光ケ丘中学校
保　健　室　発　行

寒さを感じるようになってきましたね。体が冷えると血行が悪くなり、体調を崩しやすくなります。暖かい服装を心がけましょう。特に首、手首、足首と３つの首を温めると寒さを感じにくくなるのでおすすめです。

頭痛



頭痛で多いのは、ずきずきとした痛みがある片頭痛と、締め付けるような痛みがある緊張型頭痛です。それぞれの症状の特徴と対応法について確認しましょう。

片頭痛

片頭痛は頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛みがあります。頭痛が起こっているときは音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るいところに行くと痛みが強くなったりします。吐き気を感じ、嘔吐することもあります。男性よりも女性に多いという特徴があります。

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ため、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。額やこめかみの痛む部分を冷やすことで痛みが軽減されます。

片頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがあります。処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲んで、安静にするようにしましょう。



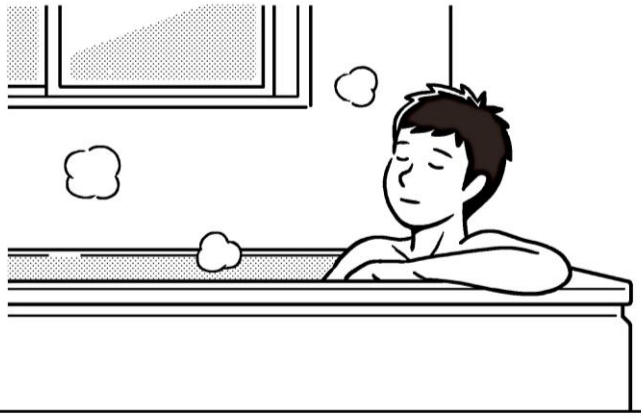
緊張型頭痛

緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こります。

痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。

痛みが筋肉の緊張から来ているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。

ふだんから正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと、定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。



頭痛ダイアリーの活用

いつ、どんな症状の頭痛があったかを記録する頭痛ダイアリーをつけておくと、自分の頭痛はどんなタイプで、どういった状況で起こりやすいかが客観的にわかってきます。また医療機関を受診する際に、医師に自分の頭痛の症状を伝える際にも役立ちます。

日本頭痛学会のHPからダウンロードできる頭痛ダイアリーでは、月経（生理）の有無、痛みの程度（十、卄、卅 の3段階で記入）、飲んだ薬の略称、頭痛の症状、吐き気、前ぶれ、誘因、1日の出来事などが記録できるようになっています。

日付	生理		頭痛の程度 午前	午後	夜	影響度	MEMO（頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など）
9/13（月）		痛	—	十	卄	＋	重い痛み、前ぶれあり
		薬		バ2			
/（火）		痛	—	—	—	—	
		薬					
/（水）		痛	—	—	—	—	
		薬					
/（木）		痛	—	—	—	—	
		薬					

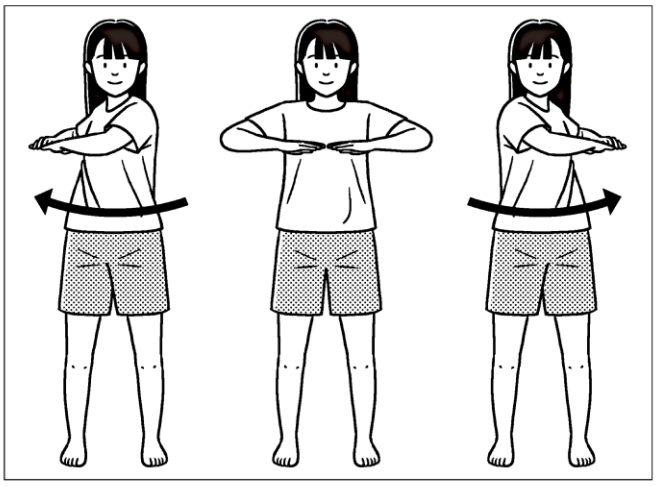
一般社団法人 日本頭痛学会の頭痛ダイアリー：
https://www.jhsnet.net/pdf/headachediary.pdf

片頭痛の予防と緊張型頭痛の緩和に 頭痛体操

片頭痛予防体操

頭と首を支えている筋肉に疲労がたまり、硬くなっていることが片頭痛の原因の一つです。そのため、この部分の筋肉（インナーマッスル）をストレッチすることで片頭痛を予防します。

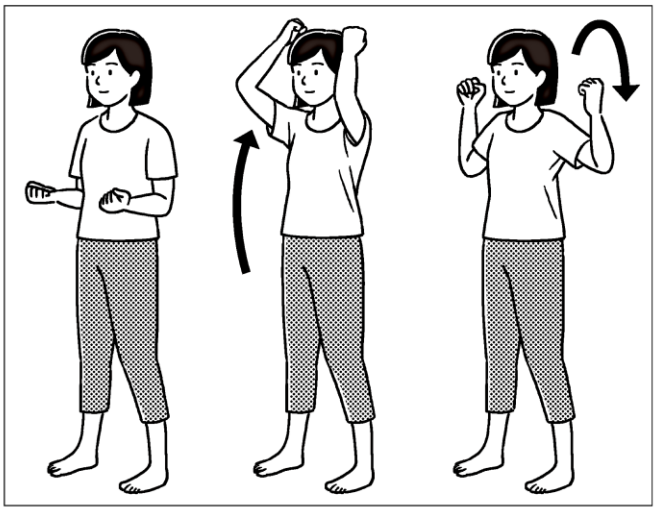
正面を向いて足を肩幅に開き、首の骨を軸に頭を動かさずに、両肩を大きくリズミカルに回します。2分間行います。体の軸を意識して、頭を動かさないようにすることがポイントです。



緊張型頭痛体操

緊張型頭痛については、予防だけではなく、頭痛の最中に体操を行うことで痛みを緩和する効果も期待できます。首や肩の筋肉のこりをほぐし、血行をよくすることで頭痛を改善します。

足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心にして前から後ろに両腕を内側に回します。「上着を脱ぐ」感じで計10回行います。その後、反対に後ろから前へ、計10回両腕を回します。



指導：埼玉精神神経センター　埼玉国際頭痛センター長　坂井文彦先生
少年写真新聞社　中学保健ニュース第１８２６号付録より