

こちら保健室

令和3年11月4日

茂木中学校 保健室

頭痛で多いのは、ずきずきとした痛みがある『偏頭痛』と、締め付けるような痛みがある『緊張性頭痛』です。近年の中学・高校の保健室では、頭痛に悩む生徒の来室が少なくありません。茂木中でも、4月から若干名、頭痛で来室するケースがありました。今回は、『偏頭痛と緊張性頭痛』について紹介します。

『偏頭痛』 頭の片側や両側に、ズキズキと脈打つような痛みがあります。頭痛がある時は、音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るい所に行くと痛みが強くなったりします。

頭の中で、血管が拡張し周囲に炎症が広がるのが、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なると楽になります。額やこめかみの部分を冷やすことで、痛みが軽くなります。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。



『緊張性頭痛』 頭全体が締め付けられるように痛み

ます。長時間に机に座り続けることで、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。痛みが片側だけ起こったり、音や光に敏感になったり、嘔吐がないのが偏頭痛との違いです。痛みが筋肉の緊張からきているので、軽い運動や入浴することで血行がよくなると改善します。

ふだんから正しい姿勢に気をつけ、同じ姿勢を長く続けないことや、定期的に運動して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。

頭痛の症状、吐き気、前ぶれ、誘因等、自分の頭痛がどんなタイプで、こういった状況で起こりやすいかを知っておくことが大切です。頭痛が長引く場合は、医療機関を受診し相談しましょう。

(自身の頭痛観察情報は、医師に自分の症状を伝える際にも役立ちます。)

・・・「歯の検査」後の受診は終わりましたか？・・・

	1年生	2年生	3年生	全校
むし歯がある	3	0	6	9
COのある人(むし歯になりそうな歯がある)	3	3	4	10
GOのある人(軽度の歯肉炎がある)	4	7	4	15
Gのある人(歯肉炎がある)	0	1	0	1

受診結果は、保健室まで提出ください。

