



## 片頭痛と緊張型頭痛

保健室を利用する生徒の中には、頭痛を訴える生徒が少なくありません。その中でも「片頭痛持ちなので…」との申し出もあり、気になっている症状のひとつです。

そこで、頭痛について取り上げます。頭痛で多いのは、ズキズキ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処法について確認しましょう。

**片頭痛：**片頭痛は頭の片側、または両側にズキズキ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。



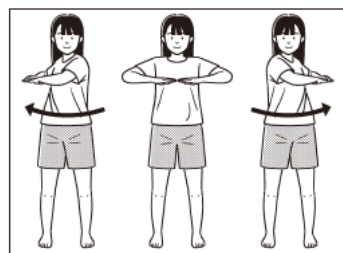
**緊張型頭痛：**緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こります。痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。痛みが筋肉の緊張から来ているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。ふだんから正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと。定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。



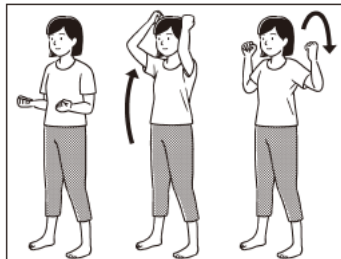
### 片頭痛予防体操

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。そのために、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の緩和を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。

# 起立性調節障害

【起立性調節障害（OD=Orthostatic Dsregulation）とは】

起き上がったときに、脳や全身への血液循環がうまくいまず、めまいや立ちくらみなどが起こる自律神経系の病気です。特に思春期での発症が多く、欠席が続く人の3～4割にODがあるといわれています。午前中に調子が悪く、午後から回復する傾向にあるので、怠けやさぼりと誤解されることも多いのですが、自律神経がうまく機能していないので、本人の気持ちの持ち方や努力で治るものではありません。

【症状】

よく見られるのは、朝起きられない、めまい、立ちくらみ、倦怠感、立っていると気分が悪くなる、失神、頭痛などです。朝は苦手ですが、逆に夜は目がさえてなかなか寝つけず、その結果、朝の起床時刻が遅くなり、昼夜逆転してしまうこともあります。

## ODの人の日常生活の注意点

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>立ち上がるときは頭を下げてゆっくりと</p>  <p>脳血流を低下させないために、頭と心臓の高さを同じぐらいにして、ゆっくり立ち上がります。</p> | <p>水分を多めに摂取</p> <p>1日1.5～2L</p>  <p>水分摂取が少ないと、血液の循環がうまく働きません。1日1.5～2Lを目安に水分をとります。</p> |
| <p>塩分を十分にとる</p>  <p>塩分は血圧低下を防ぐ働きがあるので、十分な量を摂取しましょう。</p>                       | <p>毎日30分程度の歩行</p>  <p>自律神経の働きを維持するためには、適度な運動が必要です。</p>                                |

## 特にコロナ禍での注意点

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>外出自粛の場合、家の中で足踏み</p>  <p>運動不足になるとODが悪化するので、足踏みだけでもしましょう。1日1時間が目安です。</p> | <p>寝そべりスマホ、寝そべりテレビはやめる</p>  <p>長時間寝転がっていると、自律神経の働きが悪くなるので避けます。</p>   |
| <p>規則正しい睡眠を</p>  <p>夜は部屋を暗くして、決まった時刻に寝るようにします。</p>                       | <p>テレビ、スマホなどの時間を制限</p>  <p>テレビやスマホは1日に使用する時間を決め、夜寝る前は見ないようにします。</p> |

引用資料：少年写真新聞社 高校保健ニュース第721号付録

# スポーツ振興センター申請の手続きについて



スポーツ振興センター申請の手続きのために来室する生徒への連絡です。  
次のことをチェックしてから来室してください。

- ① 初めて受診した日付→書類は月に1枚必要なのでいつから通院したのか尋ねます。
- ② どの医療機関へ受診したのか→〇〇整形外科 or 〇〇整骨院 使用する書類の種類が違います。名称を把握しておきましょう。
- ③ 薬の有無（内服薬、外用薬）  
→「有」の場合→処方箋をもらって病院外の薬局に買いに行った→別の書類必要  
→処方箋をもらわずに病院内で薬を出された→別の書類不要
- ④ 医療機関または薬局からの領収書は、学校に持ってくる必要はありません。  
→スポーツ振興センターの手続きに必要な書類は保健室に本人が取りに来てください。

※ 特に③について、院外処方の場合は医療機関で書いてもらう書類とは別の、薬局で書いてもらう書類が必要です。自分が薬をどのようにもらったのかを把握していない生徒が多いようです。→二度手間を避けるためにも把握しておいてください。

