

11月

November

ほけんだより

先月下旬から急に朝晩の冷え込みが増し、秋が深まってきました。
急な冷え込みや寒暖差、気圧の変化などで体調を崩していませんか??
また、この季節になると外と室内の温度差で血管が収縮・拡張し頭痛が起こりやすくなると言われています。保健室に来る生徒も頭痛を訴えることが多いです。
今月は「頭痛との付き合い方」について紹介します。

あなたの頭痛はどちらのタイプ??

〈片頭痛〉

- ・頭の片側または両側がズキズキ痛む
- ・頭痛が起きているときに音や光に敏感になる
- ・身体を動かすと痛みが悪化
- ・低気圧で起こりやすい
- ・吐気や嘔吐がある

対処方法

女性ホルモンとも関係があるため、20代から40代女性に起こりやすい頭痛とも言われており、女性の方が男性よりも3.6倍多いというデータもあります。
片頭痛の原因は明らかではありませんが、何らかの原因で脳の血管が拡張し、それを取り巻く神経を刺激し起こるとも言われています。

- 体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな場所で休む
- 額やこめかみの痛む部位を冷やす
- 生あくび、キラキラした光が見える、ものがだぶって見えるなどの前兆がある人も多く、こういった前兆や頭痛に気づいたら鎮痛薬を飲む
- 片頭痛の誘因となるものを避ける(※誘因は人それぞれ異なります)
例)空腹、肉・ソーセージ、月経前、音、乳製品、チョコレート、運動、紅茶、寝すぎ・寝不足、チーズ、曇り・雨、光、ストレス等



〈緊張型頭痛〉

- ・頭全体が締め付けられるように痛む
- ・一定の痛みが長時間続く
- ・身体を動かすと痛みが軽減する
- ・気温が下がると起こりやすい
- ・首や肩の凝り、筋肉の緊張、血流の低下から起こることが多い

対処方法

- 首や肩を温めることで血行がよくなる。ゆっくり入浴することもおすすめ。
- 猫背は首の筋肉の負担を増やすため、正しい姿勢を心がける
- 長時間の同じ姿勢を避ける
- ストレッチや適度な運動で、筋肉をほぐす



頭痛ダイアリーの活用

いつ、どんな時に頭痛があったか、痛みの程度や、体の状態、天候などを記録することで、頭痛のタイプやこういった状況で起こりやすいのか把握できます。
また、頭痛のことで受診する際にも、普段自分がどのような頭痛に悩まされているのかをより正確に医師に伝えることができるので、危険な病気が隠れていないかどうかや、どういう治療を行うべきなのかななどを診断しやすくなります。

★日本頭痛学会HP: headachediary.pdf

★頭痛一発: [頭痛一発: 気圧予報で体調管理](#)

片頭痛の予防と
緊張型頭痛の緩和に...

頭痛体操



①片頭痛予防のための「コマ体操」

足を肩幅に開き、正面を向き、頭は動かさず、両肩を大きく回します。
座ったままでもOK! 2分くらい動かすだけでも効果があります。



②緊張型頭痛のための「肩グルグル体操」

両ひじを90度程度に曲げ、肩を中心にして、前から後ろへ「上着を脱ぐ」感じで大きく5回まわします。さらに後ろから前へ5回まわします。前後合わせて10回を2セット行うのが目安です。