11月 ほけんだより

「朝起きたら頭が痛い」「雨が降る前になると頭が重い」「寒くなってから頭痛が増えた気がする」……そんな経験はありませんか？11月は、朝晩と日中の気温差が大きくなり、天気や気圧も変化しやすい時期です。こうした環境の変化が、頭痛を引き起こしたり、いつもの頭痛を悪化させたりすることがあります。
頭痛にはさまざまな原因がありますが、今回はこの時期ならではの寒暖差や気圧の変化から起こる頭痛について紹介します。



なぜ寒暖差や気圧の変化で頭痛が起こるの？

〈寒暖差と頭痛〉
・急な気温の変化は、自律神経の働きに負担をかける。
・寒さによる首や肩の筋肉の緊張が、緊張型頭痛につながりやすい。

〈気圧の変化と頭痛〉
・気圧の変化で内耳などの感覚器が刺激を受け、頭痛を誘発しやすい。
・雨や台風が近づくと、気圧が変化しやすい。

あなたの頭痛はどのタイプ？

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する
・低気圧で起こりやすい
・吐気や嘔吐がある



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りやすい

※片頭痛・緊張型頭痛以外にも風邪などの体調不良に伴う頭痛やその他の病気が原因で起こる頭痛、睡眠不足や疲労など、複数の要因が重なることで起こる頭痛もあります。

頭痛予防の4つの習慣

① 睡眠リズムを整える･･･休日も平日と同じ時間に起きる（寝だめをしない）
② 朝食を摂る･･･朝食を抜かず規則正しく食べる
③ 寒暖差への対策･･･首肩回りを冷やさないことが頭痛予防に直結します
④ 適度に体を動かす･･･首・肩・背中のストレッチで筋肉をほぐす

Point
頭痛日記をつけることもお勧めです。頭痛が起きた日、天気、睡眠、症状などを記録することで、自分の頭痛の傾向や頭痛が起こるきっかけを把握しやすくなります!詳しくは下記のリンクを参考に!
★日本頭痛学会HP：headachediary.pdf
★頭痛ーる：頭痛ーる：気圧予報で体調管理

頭痛が起きたときの対処法

■片頭痛
① 静かな暗い場所で、休む。
② 耳の下～首の横の太い血管を冷やす。

■緊張型頭痛
① 首や肩を温めて血行を良くする。
② 首や肩のこりがある場合は、無理のない範囲で姿勢を整えたり軽く体を動かしたりする。

鎮痛剤を使用する場合は、保護者の方や医師・薬剤師に相談し、用法・用量を守りましょう。頭痛が繰り返し起こる、学校生活に支障が出る、痛みが強くなっている場合は、我慢せず保護者の方や保健室の先生に相談し、医療機関を受診しましょう。