



令和4年10月6日(木)
調布市立第一小学校
校長 川島 隆宏
養護教諭 村上 敏子

季節と頭痛

「熱はないんだけど、頭が痛いんです。」

朝晩の気温差が大きい春先や、台風が多い夏から秋にかけては、天気の急な変動による気圧の変化などにより頭痛が引き起こされやすい状態になるとされています。先月は、第一小学校でも頭痛で来室する児童が多くいました。また、気圧の変化だけでなく、姿勢の悪さや寝不足も頭痛を引き起こす要因となりやすいです。一言に「頭痛」といっても、様々な種類があります。それぞれの症状の特徴と対処方法を知っておくと、痛みが緩和しやすくなります。しっかり食事を取り、規則正しい生活を心掛けて季節の変わり目も元気に過ごしていきましょう。

小中学生に多い頭痛の種類

原因がはっきりしている頭痛

頭をぶつけた・ぶつかった



かぜなどの感染症



副鼻くう炎などの病気



病気などの場合は、病院に相談して早く治すようにしましょう。

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。



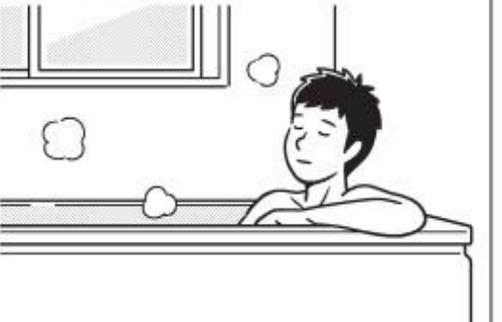
緊張型頭痛

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。



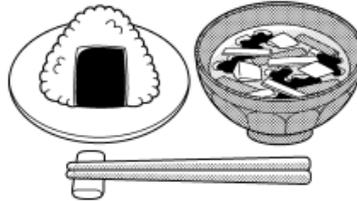
頭痛を起こさないために工夫できること

早起き早ねをする



すいみん不足は頭痛につながります

朝ご飯を十分に食べる



昼食前の空腹時に頭痛が起こることがあります

頭痛を起こしやすいチョコレートやチーズは、体調の悪い日は避けてもいいかもしれませんね。

適度な運動をする



適度に体を動かし、リラックスすることも大切です

スマートフォンやタブレット、パソコンなどを使い過ぎない



画面が発するブルーライトは、なつきにくくさせ、すいみん不足になります

タブレットやゲームをするときに猫背や姿勢が悪い時間が続くと頭痛を引き起こすこともあります。

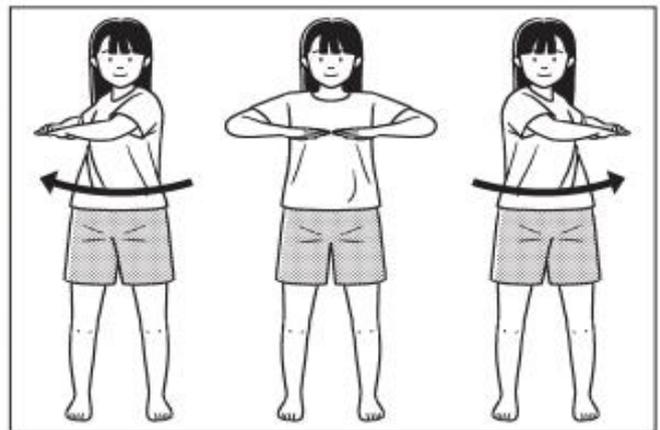
やってみて 頭痛体操！！

熱がなく、理由がはっきりしない頭痛の時は、保健室でもたまにストレッチを行います。ちょっとした頭痛の予防と症状の緩和につながるので、試してみてください。

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、両肩を大きくリズムカルに回します。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「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。

