

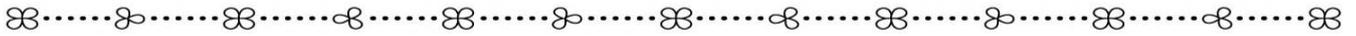
保健だより 6月号

神戸市立葺合高等学校
保 健 室
令 和 6 年 6 月



6月5日～20日ごろは「芒種（ぼうしゅ）」と言います。稲や麦など穂の出る植物の種を蒔く時期で、この期間は全国的に梅雨入りし、蒸し暑くなる頃。高温多湿の気候になるので、体調や食糧の管理には十分気をつけましょう。

皆さんにとっては文化祭本番！ですね。元気で、思い切り楽しんでくださいね。



「片頭痛」と「緊張型頭痛」どう違う？

頭痛の原因で最もよくみられる「片頭痛」と「緊張型頭痛」。この2つは誘因も対処法も異なるので、頭痛があればどちらの頭痛かを把握して対処することが大切です。



☆片頭痛

片頭痛は、頭の片側や両側にズキズキと脈打つような痛みが起こり、吐き気・嘔吐、光や音に過敏になるなどの症状を伴うのが特徴です。短くても4時間（18歳未満は2時間以上）持続し、長くても72時間以内に回復します。

1. 誘因

人によって違いがありますが、



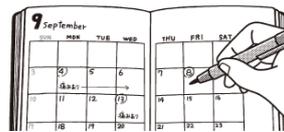
空腹や睡眠の過不足、光や音、ストレス、（女子では）月経などが誘因になることがあります。また、お天気（特に、雨が降る前など）が影響する人も多いです。

2. 片頭痛の前兆

多いのが、「閃輝暗点」という、視界にキラキラ、チカチカとした光が広がります。また、モザイクがかかったように感じることもあります。それらの症状が徐々に消え、その後に片頭痛が起こります。

3. 対処法

片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変があれば、処方薬をすぐに飲んで安静にしましょう。また、頭痛カレンダー（手帳などでも可）に頭痛があったときの記録を付けていると、自分がどんな状況で頭痛が起こりやすいかを把握することができ、受診時にも役に立ちます。



☆緊張型頭痛



緊張型頭痛は、締めつけられるような、重い痛みが特徴です。片頭痛とは違ってズキズキとする痛みではなく、圧迫されるような痛みで、嘔吐や光・音の過敏を伴うことはありません。片頭痛と比べると、痛みは比較的軽度です。

1. 誘因

長時間の同一姿勢、異常姿勢、精神的な緊張、ストレス、運動不足など。



2. 対処法

軽い運動をしたり、ゆっくりと入浴したりすることで改善します。



☆「頭痛ダイアリー」って知ってる？



保健室にも片頭痛の生徒がよく来ます。特に梅雨の時期は気圧の変動の影響か、さらに増えます。

高校生で片頭痛を持つ人は 15.6% (学校基盤調査) と言われています。これは、6~7人に1人の割合です。

片頭痛がひどい時は、頭痛専門外来のある病院の受診をお勧めします。その際、頭痛ダイアリーを付けておくと、診断がスムーズです。痛みの程度と、どういう時に痛くなったのかなどを記録していきます。

なお、頭痛ダイアリーは、製薬会社や「日本頭痛学会」のHP などからダウンロードできます。

ほか、「頭痛ーる」というアプリを使っている生徒もいましたよ。気圧の変化による体調不良が起こりそうな時間帯の確認や、痛み・服薬記録ができる気象予報士が開発した気象病対策アプリです。

日付	生徒	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、ほおろぎ、飲み薬など)
		午前	午後	夜		
4 (月)	痛	—	++	—	—	
5 (火)	痛	++	+++ (マ)	—	++	脈は お薬をのむ。
6 (水)	痛	—	++ (マ)	—	++	少しあまる。
7 (木)	痛	—	—	—	—	頭痛なし。

○生活上の留意点(非薬物療法)

- ①規則正しい生活
- ②寝すぎ、寝不足(最低7時間とる)、長い昼寝に注意
- ③誘因の回避(光・音・におい過敏など)



- ・スマホ、パソコン、ゲームなどのブルーライト制限(特に夜間)
- ・満員電車・バス、満員の映画館、暖房の効きすぎた部屋、熱い風呂・長湯、香水などのおいの強いものはできるだけ避ける
- ・過剰なストレスからの解放

- ・気温・気圧・天候に注意(高温多湿、雨・低気圧・台風など)
- ・特定の食物・飲料(アルコール、カフェイン過剰など)を控える。
- ④共存症・合併症の適切なコントロールや治療(アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、神経発達症、むし歯、咬合不全等)
- ⑤肩こり・緊張型頭痛のコントロール
- ・頭痛体操、マッサージ、適度な運動、姿勢にも注意



○薬の飲み方

- ・処方されている内服薬を、できるだけ早く服用します。

特に、処方されている急性期用の内服薬は早めに飲んで、回復させることが大切です。

ただし、月に10~15日以上以上の鎮痛薬の使用は、薬剤の使用過多による頭痛を引き起こすので注意が必要です。頭痛専門外来の病院で、適切な薬を処方してもらいコントロールすることが望ましいですね。

○食中毒 予防3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」

暑くなってきた この時季、気を付けなければいけないのが「食中毒」です。特に梅雨は、菌が繁殖しやすくなるので注意が必要です。文化祭では特に注意してください！

- ・「つけない」…石鹸と流水で丁寧に手洗い、調理器具を清潔に保つ
- ・「ふやさない」…作ったらすぐに食べる、生ものは冷蔵庫へ(但し、過信しない)
- ・「やっつける」…中心部までしっかり火を通す(85℃以上で1分半以上が目安)

