



# 保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和7年5月号

新年度となり1ヶ月が経ちました。

不安定な気候や新しい環境による疲れが出始める時期かと思います。

疲れを感じたら無理をせず、十分な睡眠をとって体を休ませてくださいね。



## 頭痛について



気圧の変化や疲労などといった理由から頭痛が起こりやすい人もいますので、頭痛についてまとめてみました。

### \* よく起きる2つのタイプの頭痛 \*

#### 片頭痛

##### 【特徴】

- 発作的に頭痛が起こり、「ズキズキ」と脈打つように痛む。
- 頭の片側または両側が痛む。
- 吐き気を伴うこともある。
- 光や音に敏感になることもある。
- 頭痛が起こる前に「目がチカチカする」や「視野の半分が見にくい」などの症状が現れることがある。



##### 【対処方法】

- 暗くて静かな場所で安静にする。
- 痛む部分を冷やす。



#### 緊張型頭痛

##### 【特徴】

- 頭を締めつけられるような痛みが、数十分から数時間続く。
- 頭全体、後頭部、首筋が痛む。
- 首や肩こりを伴う。
- ふわふわとしためまいが起きる時もある。

##### 【対処方法】

- 痛む部分を温めて血行を良くする。
- マッサージや入浴、肩回しなどで筋肉をほぐす。

#### 1日2分で出来る頭痛体操

うでを振る体操

肩を回す体操

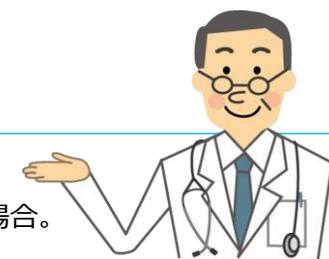


日本頭痛学会「頭痛体操について」より転載

### \* 頭痛による受診の目安 \*

以下のような場合には、医療機関での受診をおすすめします。

- 痛みが強い場合。
- 頭痛が頻回に起こり、起こる度に学校を休まなければならない状態になる場合。
- 市販薬を飲んでも、なかなか治まらない頭痛の場合。
- 頭痛の他に発熱などの症状がある場合。
- 頭を強く打った後の頭痛が治まらない場合。また、頭を打った数日後に頭痛が起きた場合。
- 十分な睡眠や適度な運動など生活改善を試みても頭痛が起こる頻度や痛みの強さに変化がない場合。
- いつもと違うところに痛みがあったり、痛みの強さが違ったりする場合。



### 市販薬の飲み方について

痛みへの不安から、薬を早めに飲んだり、痛みがない時に飲んだりすると、薬の効果が弱くなり、さらに頭痛がひどくなるという状態になることがあります。市販薬は症状がある時だけ飲みましょう。



### \* 頭痛の予防方法 \*

#### 頭痛の原因には・・・

睡眠不足、生活リズムの乱れ、運動不足、不良姿勢、不正咬合（噛み合わせが悪いこと）、目の疲れ、冷え、首・肩こり、ストレス、気圧の変化、温度差、生理、ひどいむし歯・歯肉炎、貧血、カフェインの過剰摂取など

が関わっているため・・・

#### < 疲れを溜めない >

- 十分な睡眠をとる。
- バランスの良い食事を摂取する。
- 目の休憩時間をつくる。 など



#### < 血行を良くする >

- 毎日、湯船に浸かる。
- 週2回、1回30分以上の適度な運動をする。
- 肩回しやマッサージをする。 など



#### < ストレスを解消する >

- 趣味に取り組むなど気分転換を行う。
- 緊張感が高まっている時は、水を飲んだり、深呼吸をしたりする。 など



#### < 早めに治療する >

- 貧血、むし歯、歯肉炎、不正咬合など頭痛の原因となる病気がある場合には早めに受診する。

