

ほけんだより



N03 令和3年6月30日

郡山第五中学校 養護教諭 石田康子

この頃のお天気は、朝は涼しいと思いきや午後には雷雨になったり湿度の高い日もあり一日に目まぐるしく変化しています。そこに、睡眠不足などが重なると頭痛や腹痛の症状で体調を崩し保健室を利用するケースもあります。五中の令和2年度の内科的来室者で最も多かった症状は頭痛で、来室者全体の30%を占めていました。ここでは頭痛の中でも片頭痛の特徴について説明をします。

日常生活に支障をきたす「片頭痛」

(少年写真新聞社 中学保健ニュースより)

原因となる疾患のない頭痛の代表である「片頭痛」は、発症すると日常生活に支障をきたすほどの強い痛みがあります。片頭痛が起こる仕組みについてはまだよくわかっていませんが、その引き金になっている原因や、症状の経過、対処法は明らかになっています。

片頭痛の特徴

睡眠不足や、低気圧、月経などが、誘因となって、月に3～4日ほど、頭の片側もしくは、両側が2時間以上痛み、音や光に敏感になったり、吐き気をもよおしたりなどの症状がある頭痛を「片頭痛」といいます。

吐き気や嘔吐を伴う



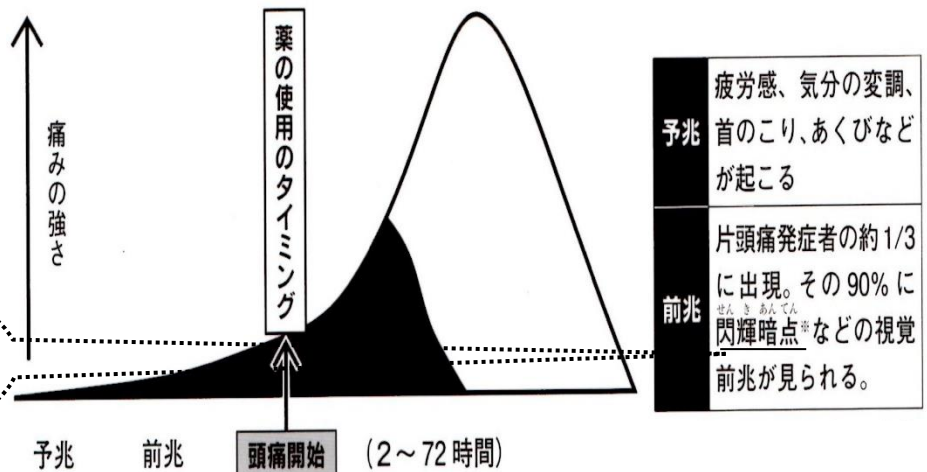
ズキズキとした強い痛みがある



片頭痛の経過

片頭痛は、予兆や前兆の後に頭痛が始まります。予兆や前兆を感じたら暗く静かな部屋で安静にし、薬を持っている場合は、頭痛開始後早めに服用することが大切です。

*閃輝暗点(せんきあんてん)：視界の周囲がキラキラ光り、一部分が見えづらくなる症状。



片頭痛が起きたら



*新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、毎朝自宅で検温とかぜ症状の有無の記録をします。7月分と8月分の健康観察記録表は6月30日(水)に配付します。