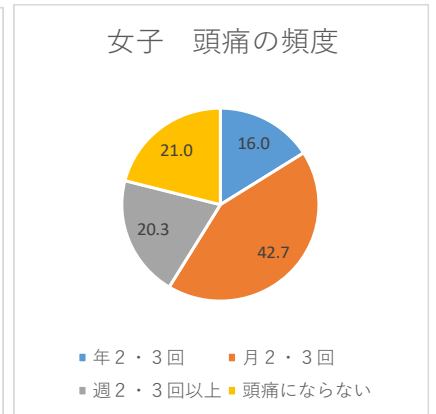
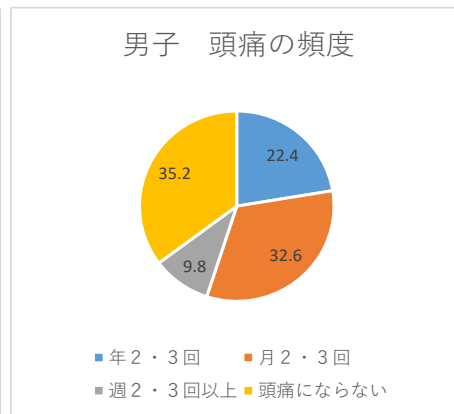
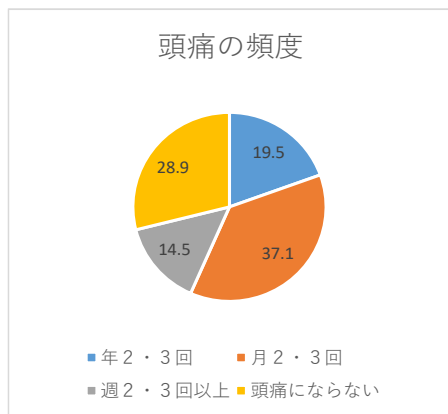


栃木県立益子特別支援学校
2025年 頭痛特別号

暑い日が続きますね。夏休みも終わり二学期に入りました。みなさんは台風や天気の悪い時になんだか頭がすっきりしない・重い・痛いなどの不調を感じることはありますか？風邪を引いて熱がないのに頭痛がある、気持ちがモヤモヤして頭痛を伴うことはありますか？保健室にも1年を通して頭痛で来室される人がたくさんいます。そこで今回は頭痛についてみなさんと一緒に考えてみたいと思います。

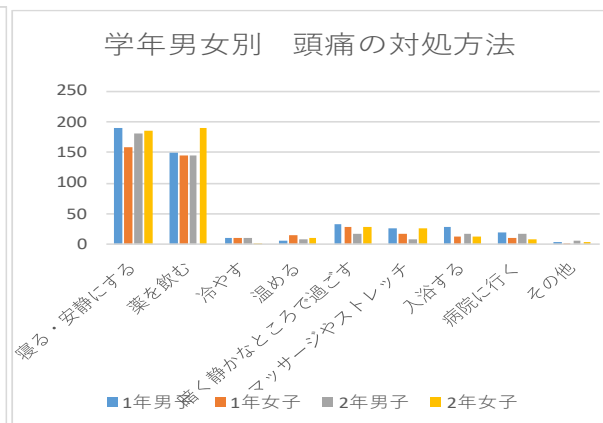
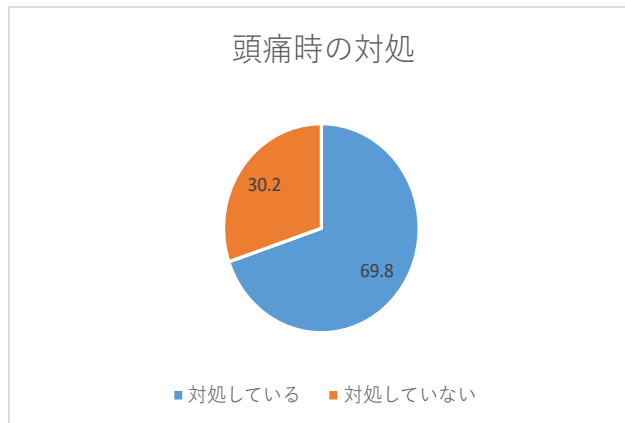
～一昨年の芳賀都市の県立高校1・2年生を対象に行った「頭痛」のアンケートのまとめ～ (本校高等部1・2年生を含む一部抜粋)

① 頭痛(頭が痛くなる)になることはありますか？

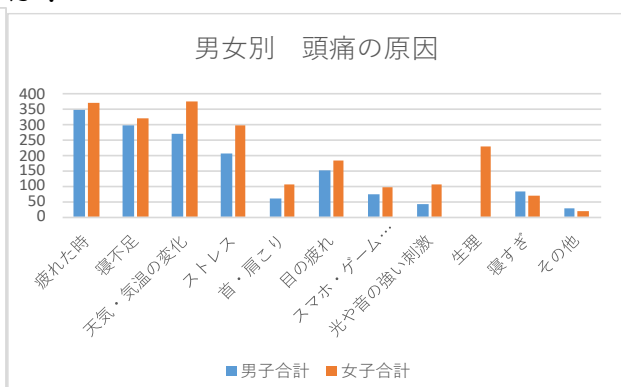
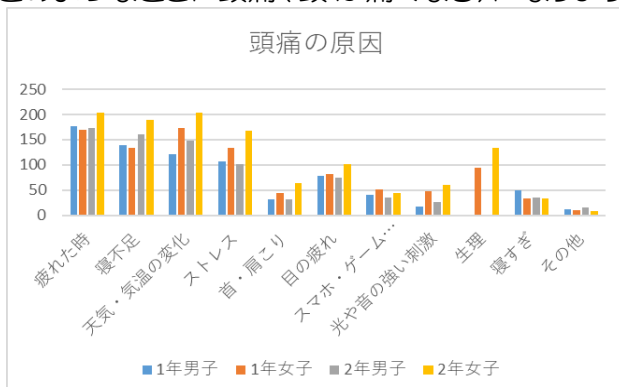


② 頭痛が起きたときの対処法について(頭が痛くなったときに何かしていますか？)

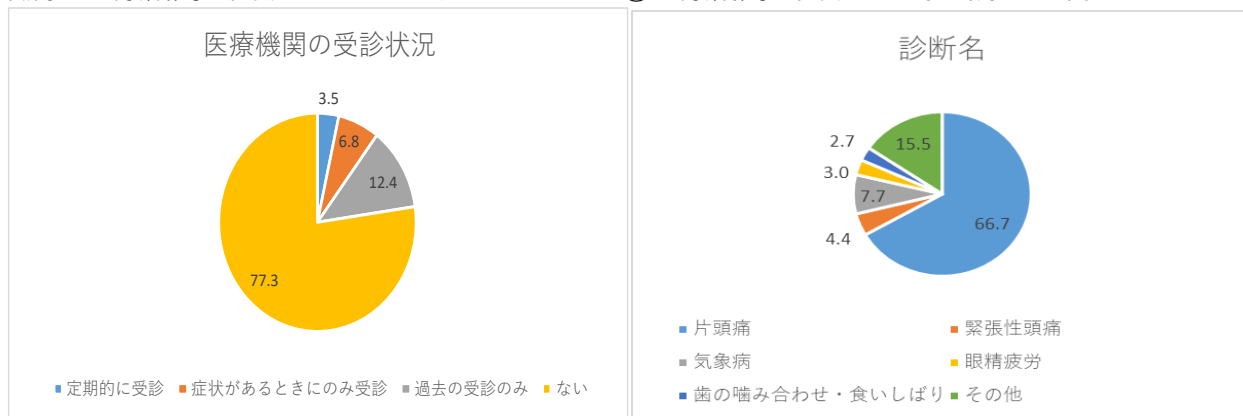
③ 頭痛が起きたときの対処法について教えてください。



④ どのようなときに頭痛(頭が痛くなる)になりますか？



- ⑤ 頭痛で医療機関を受診したことはありますか？ ⑥ 医療機関を受診した時の病名は何ですか？



※頭痛のアンケート集計表の数値など見えにくいところは本校HP ほけんだより頭痛号を参照してください

《アンケートより》

- 全体でみると頻度は異なるが頭痛を感じている生徒が7割を超えている。男女別にみると女子の方が男子より10%以上高い。
- 頭痛の原因については疲れた時が最も多く、次いで天気・気温の変化、寝不足の順に多かった。目の疲れや首・肩こりと回答する生徒も一定数おり、他の身体症状から頭痛につながっているケースもあると考えられる。
- 医療機関の受診状況は、8割近い生徒が未受診。中でも定期的に受診している生徒は3.5%しかいなかった。
- 医療機関を受診した際の診断名については、片頭痛が66.7%と圧倒的に多かった。その他の診断を受けた生徒も15%程おりOD(起立性調節障害)や蓄膿症、メニエール病、副鼻腔炎、PMS(月経前症候群)などの診断を受けた生徒がいる一方で、原因不明となっている生徒も複数名いた。

ずっう 頭痛について

大きく2種類に分けられます。1つ目は一次性的頭痛です。検査をしても原因となる病気が見つからないのに頻りに頭痛をくり返すもの、片頭痛や緊張性頭痛、群発頭痛などがあげられます。2つ目は二次性的頭痛です。原因となる病気が特定できる頭痛で、何らかの病気が頭痛という症状を引き起こしているものです。脳出血や脳腫瘍、くも膜下出血、髄膜炎などがあげられます。二次性の頭痛は脳の病気を原因としたものが多く、発見や治療が遅れると命に係わる 경우가よくあります。これまで経験したことがない激しい頭痛、発熱や手足の麻痺、しびれを伴う場合は直ちに病院を受診する必要があります。

病院を受診するときは、頭痛はどんなときにあるか、頭のどこが痛いのか、天候や光や音が関係するのかなど、あらかじめ特徴をメモなどにまとめておきましょう。受診することで、辛かった頭痛が軽減し日常生活への影響が少なくなると思います。

また受診するほどではないけれど頭痛で悩んでいる人は、保健室に来室してください。一緒に話すことで気持ちが軽くなったり、頭痛についての対処方法を考えたりする機会になればいいと思います。

「辛いとき」相談してみようよ

