

保健だより 2月

No.35 2022年2月1日 真岡工業高等学校 保健室

高校生にも多い 片頭痛と緊張型頭痛

片頭痛

特徴

- 頭の片側、または両側がズキズキと脈打つように痛む
- 吐き気がする
- 光や音に敏感になる
- ギザギザの光やオーロラ模様が見えるなどの前兆を伴うことがある



対応

- ☆ 静かな暗い部屋で休む
- ☆ 前兆を感じたら早めに薬を飲む(薬がある場合)

原因

- ストレス
- 月経
- 天候の変化
- 空腹
- 強い光や音



頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がる

緊張型頭痛

特徴

- 頭全体が締め付けられるように痛む
- ズキズキするような痛みは伴わない
- 吐き気や、光・音過敏は伴わない

対応

- ☆ ストレッチや軽い運動、入浴で血行をよくする

原因

- 身体的、精神的ストレス(長時間のデスクワークなど)



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

みなさん、こんにちは。突然ですが、頭痛で悩んでいる人はいますか？
みなさんの欠席理由や保健室利用理由で、「頭痛」はとて多いです。
「片頭痛持ちです。」という声もよく聞きますが、症状について詳しく聞いていくと、「片頭痛」よりも「緊張型頭痛」ではないかと思われる人もいます。
そこで今回は、「片頭痛」と「緊張型頭痛」について掲載します。頭痛により日常生活に支障がある人は、保健室に相談に来てくださいね。



頭痛ダイアリーの活用

いつ、どんな症状の頭痛があったかを記録する「頭痛ダイアリー」をつけておくと、自分の頭痛はどんなタイプで、どういった状況で起こりやすいかが客観的にわかってきます。
また医療機関を受診する際に、医師に自分の頭痛の症状を伝える際にも役立ちます。

日本頭痛学会のHPからダウンロードできる頭痛ダイアリーでは、月経の有無、痛みの程度(+、++、+++ の3段階で記入)、飲んだ薬の略称、頭痛の症状、吐き気、前ぶれ、誘因、1日の出来事などが記録できるようになっています。

日付 (月)	生理 痛薬 痛	頭痛の程度			影響度	MEMO (頭痛のタイプ、はき気、前ぶれ、誘因など)
		午前	午後	夜		
/	痛					
/	痛					

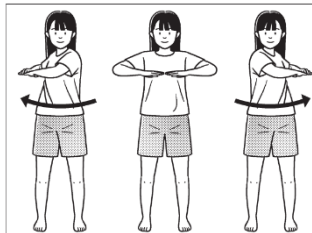
一般社団法人 日本頭痛学会の頭痛ダイアリー
<https://www.jhsnet.net/pdf/headachediary.pdf>

予防と緩和に 頭痛体操

やってみよう!

片頭痛 予防体操

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 予防体操

足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心にして前から後ろに両腕を内側に回します。「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。



換気をしよう

換気と二酸化炭素濃度

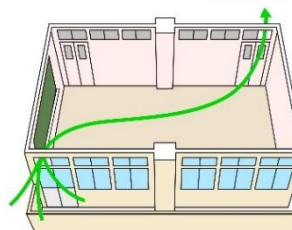
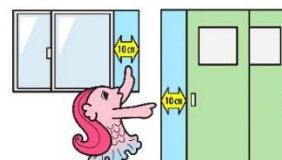
新型コロナウイルス感染症の集団感染のリスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するために室内の二酸化炭素濃度を測定して、適切に換気を行う取り組みが進んでいます。

人が吐く息には二酸化炭素が含まれており、室内の広さに比べて人数が多く換気が悪いと、二酸化炭素の濃度は上がります。この特性を利用して、目には見えない密閉の度合いを、二酸化炭素の濃度変化によって見える化することができます。十分な換気が行えているかを確認する方法として、室内の二酸化炭素濃度が **1,000ppm** を超えていないかを確認することが有効とされています。(ppm は 100 万分の 1 を表す単位で、1,000ppm は 0.1% に相当します。) なお、外気の二酸化炭素濃度は、地域や季節、時間によって異なりますが、415~445ppm 程度と推定されています。



上手に換気するために

各 HR に、CO2 モニター、サーキュレーターがあります。それらを活用しながら、換気を励行しましょう。



対角線上の窓とドアを開けると
効率よく換気できます。

産業用ガス検知警報器工業会「換気と二酸化炭素濃度」2021 年 2 月
https://sangyogas.jp/common/pdf/column_ventilation.pdf

大人にはツライ 節分



果物を食べると、のどがかゆい?

花粉症の人が野菜や果物、大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを**花粉-食物アレルギー症候群**と呼びます。

原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているからです。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、以下のものがあります。

シラカバ・ハンノキ ... リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ など
カモガヤ・ブタクサ ... メロン、スイカ など
ヨモギ ... セロリ、にんじん など



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

なぜ カゼはひくなの?

病気になることを「病気になる」といいますが、カゼのときだけ「ひく」というのはなぜでしょうか？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気(風)が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現から、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書く

のは、この話がもとになっているのだそうです。まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないように、手洗い、マスクなどでブロックを！



また注意! 冬の感染症

