



令和5年度 7月号
宇都宮工業高校 養護教諭

じめじめした梅雨が終わって本格的に暑い夏がやってきます。6月は気圧の影響か、頭痛での保健室来室者がとても多かったです。常備薬を持ち歩いたり、規則正しい生活を送るなどして、自己管理できるようにしましょう。

⚡ あなたの頭痛はどのタイプ？ ⚡

頭痛の分類として、他の病気の症状として出てくる頭痛（二次性頭痛）と他に病気がない慢性的な頭痛（一次性頭痛）の大きく2つに分けられます。

片頭痛（一次性頭痛）

- ・頭の片側や両側がズキズキガンガンする痛み
- ・月に数回、多いときには週に2～3回
- ・吐き気を伴う頭痛
- ・脈打つような痛み
- ・体を動かすと辛い
- ・音や光に敏感



緊張型頭痛（一次性頭痛）

- ・肩や首すじがこる
- ・頭が締め付けられるような痛み
- ・毎日のおこる
- ・めまいがある



群発頭痛（一次性頭痛）

- ・片側の目の奥に激しい痛み
- ・涙や目の充血、鼻水がでるなどの症状を伴う
- ・年に1～2回、期間は1～2ヶ月ほど毎日のように激しい頭痛が繰り返し起こる



他にも様々な頭痛が…



アイスクリーム頭痛



マスク頭痛

二次性頭痛：くも膜下出血・脳腫瘍・脳出血・高血圧・脳梗塞など

いつもと違う頭痛がしたら、
すぐに受診しましょう。

救えるいのち… AED の使い方

本校のAEDは
第1体育館南側入り
口前・職員玄関前・避
難舎にあります。



- ①電源を入れる
- ②2枚の電極パッドを胸部に貼る
- ③AEDが心電図を解析し、除細動（電気ショック）が必要か判断する
- ④除細動（電気ショック）を実行する

AEDは必要な時以外には電気が流れません（機器が自動的に判断）。
いざという時に使用をためらわないよう、覚えておいてください。

