

# 思春期の頭痛を知ろう！

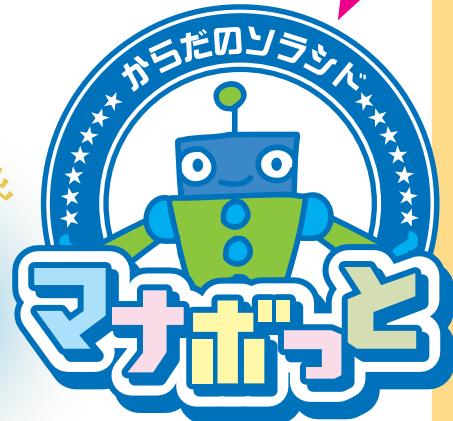
かんしゅう ちば しょうにか おまた ゆうこ  
監修 千葉メディカルセンター 小児科 小俣 優子 医師

みなさんは頭痛になやまされることはありませんか？

おとなと同じで、思春期のみなさんにも頭痛はおきます。

「痛みがガマンできなくて、時々保健室に行ってしまう」「痛いけどガマンしている」など、頭痛の程度や対応もさまざまだと思います。

今号では、思春期の頭痛について学びましょう。



## その1 原因となる病気がある頭痛



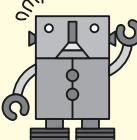
### ウイルスや細菌などの感染症による頭痛

(たとえば、インフルエンザや  
かぜ、髄膜炎など)

### 起立性 調節障害

(自律神経の病気)

色んな病氣で  
なるんだ  
頭痛に



目の使い過ぎや  
メガネが合って  
いない



### 脳腫瘍、 脳出血



### むし歯やあご関節の 異常からくるもの

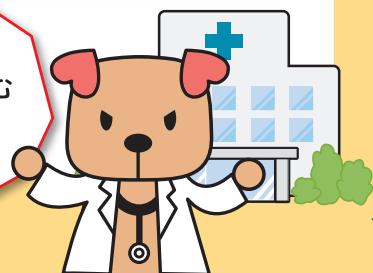


頭痛の原因となる病気がある場合は、もとの病気が治れば、頭痛もなくなることがほとんどです。

できるだけ早く、  
病院に行った方が  
いい頭痛は！？

- ① 今までに経験したことのない痛み
- ② 頭痛で夜中に目が覚める
- ③ 吐きそうな感じ・吐いてしまう+後頭部が痛む
- ④ 意識障害がある
- ⑤ どんどん頭痛がひどくなる など

**こんな症状の時は病院へ！！**



その2

## 原因となる病気がない頭痛

このような頭痛を「**一次性頭痛**」とよびます。

一次性頭痛の代表は、「**片頭痛**」と「**緊張型頭痛**」です。



### 片頭痛 の 特徴



片頭痛もち

お母さんが片頭痛だと、子どもが片頭痛もちになる可能性が高いようです。

#### ズキンズキンと 脈打つような強い痛み

体を動かすと痛みがひどくなるので、じっとしています。ひどいときは、寝こむこともあります。



#### 前頭部(頭の前方)・ 側頭部(頭の横側)が 痛むことが多い

子どもは、片側だけではなく両側が痛むこともあります。



#### 吐き気がある

吐きそうな感じになったり、吐いてしまうときもあります。



#### 頭痛の前兆がある

「目の前にキラキラした光が見える」「これから頭痛がおきそう」と予感がすることもあります。



#### 音・光・においに 敏感になることがある

普段は気にならない音や光やにおいが嫌な感じがすることがあります。



### 緊張型 頭痛の 特徴

いつ頭痛が始まって  
いつ終わったか、  
はっきりしないことが多い



強くはちまきを  
しめつけられた  
ような痛さ…

頭の両側が痛み、  
頭をしめつけるような痛みや、  
頭が重い感じになる



ストレッチで頭痛を和らげよう！

頭を動かしても  
頭痛がひどくなる  
ことはなく、  
逆に軽くなることもある



気持ち悪くなったり、  
吐いたりしない



片頭痛にくらべて、  
強い痛みもないのか～



片頭痛の強い痛みとはちがって、いつもの生活をいつもより送れるくらいの痛みが緊張型頭痛です。

緊張型頭痛は、うつむき姿勢や肩こりなど関係することもあるので、勉強やゲームのあい間に体をほぐす(体操をする)のもいい方法です！



# この頭痛、どうすればいい？

まずは薬を使わずに、頭痛になりにくい生活を心がけてみて♪

こんな頭痛要素をさけて  
生活してみるピッ！

自分の頭痛の引き金になる  
原因を探し、その原因を  
なるべくさけるようにしよう！

- つかれ
- 睡眠不足
- 人ごみ
- 精神的な緊張
- 強い日差し
- チーズやチョコレートなどの食べ物



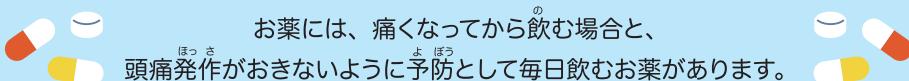
じゅう ぶん  
**十分な睡眠**

バランスのとれた食事  
適度な運動

頭痛にならない  
ための基本だよ！



生活に支障がある強い片頭痛には、お薬で対処しましょう。



痛くなつてから飲む薬

## ● 解熱鎮痛薬

小児では「イブプロフェン」や「アセトアミノフェン」が安全に使用でき、効果があるといわれています。

これら鎮痛薬が効かない時は、片頭痛の特効薬「トリプタン」を使用することもあります。



予防で飲む薬

色々な種類の薬があります。

年齢や頭痛の特徴に応じて使い分けます。

## ● 予防治療の目安

頭痛の回数が多く月に何回も痛み止めを飲む人や、回数は少なくとも嘔吐がひどかったり、寝こんでしまうなどで生活に支障が出ている人は予防薬で症状が楽になることがあります。病院で相談してみましょう。



## 保護者のみなさまへ

大人用の鎮痛剤の中には、小児には使用しない方が良い鎮痛成分が含まれていることがあります。お子さんの頭痛の時には、アセトアミノフェン、イブプロフェンを使うことをおすすめします。

また薬を飲む回数があまりに多いと、「薬物乱用頭痛」を引き起こすことがあります。これは、鎮痛剤によって頭痛が引き起こされている状態です。月の半分以上痛み止めを使用している場合は要注意です。病院で相談するようにしましょう。

取り上げてほしいリクエスト・感想などお便り待っています！

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。