

# 中高生にも多い片頭痛と緊張型頭痛

指導／埼玉精神神経センター 埼玉国際頭痛センター長 坂井 文彦 先生

頭痛で多いのは、ずきずきとした痛みがある片頭痛と、締め付けるような痛みがある緊張型頭痛です。それぞれの症状の特徴と対応法について確認しましょう。

## 片頭痛

片頭痛は頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛みがあります。頭痛が起こっているときは音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るいところに行くと痛みが強くなったりします。吐き気を感じ、嘔吐することもあります。男性よりも女性に多いという特徴があります。

頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がることが痛みの原因です。体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。額やこめかみの痛む

部分を冷やすことで痛みが軽減されます。

片頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがあります。処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲んで、安静にするようにしましょう。



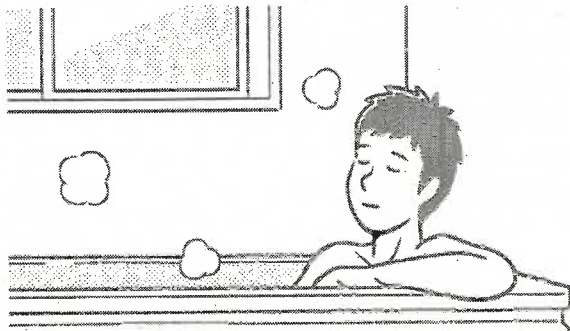
## 緊張型頭痛

緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークで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することなどが原因で起こります。

痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。

痛みが筋肉の緊張から来ているので、軽く運動をしたり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。

ふだんから正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと、定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。



## ○過敏性腸症候群とは○

出典：日本消化器学会

おなかの痛みや調子が悪く、下痢や便秘が一定期間続く状態になることです。

## ○過敏性腸症候群の症状○

腸(小腸や大腸)は食べ物を消化、吸収するだけでなく不要なものを便として排出してくれます。そのためには不要物を肛門方向に移動させるための腸の収縮運動とその変化を感じ取る知覚機能が必要です。運動や知覚は脳と腸の情報交換により制御されています。ストレスによって不安状態になると腸の収縮運動が激しくなりまた、痛みを感じやすい知覚過敏状態になります。

## ○過敏性腸症候群との付き合い方○

下痢や便秘など人によってさまざまな症状があり、どんな時になりやすいかなども様々です。今のところ、予防ができたという研究はありませんが、なりやすい危険因子はわかっています。

十分な睡眠、規則正しい生活を心がけ、心に溜まるもやもやは自分なりの方法で発散するなどしてみましょう。食事では発酵食品を取り入れるなど、腸の活動を正常に保つことも大切です。

さらに、症状がどんな時にでやすいのか、そこに自分なりの心配事がないかなど、自分の心の状態もチェックしてみるといいかもしれません。

★大きな病気が隠れていることも考えられるので「痛みがひどい」「排便回数が増える」「便の状態がちがう」「ひどくきつい」など生活に困難が出る場合には迷わずに病院を受診しましょう。小児科、内科、消化器内科などがおすすめです。

起立性調節障がい、緊張型頭痛、偏頭痛、過敏性腸症候群の症状は「原因がはっきりしていてこれをすればすぐによくなる！」というものが無いのが現実です。その人その人に現れる症状をやわらげながら過ごすようになります。元気をとりもどすのにも時間がかかる人、そうでない人などさまざまです。

思春期ど真ん中のみなさんは何かをきっかけとしてこのような状態になってしまうこともOではないのです。そうなった時に慌てず、どうしたらなるべくよい状態にできるのか、おうちの人や専門のお医者さんなどと相談するのもいいかもしれません。

健康であることは最高にいいことですが、そうでない時でも自分の心とからだに相談しながら生活をしていくことをおぼえるのも大切なことだと思います。1学期も残り少なくなりました。できるだけ良い状態で夏休みを迎えられるように自分のからだと心を大切に過ごしてほしいと思います。

