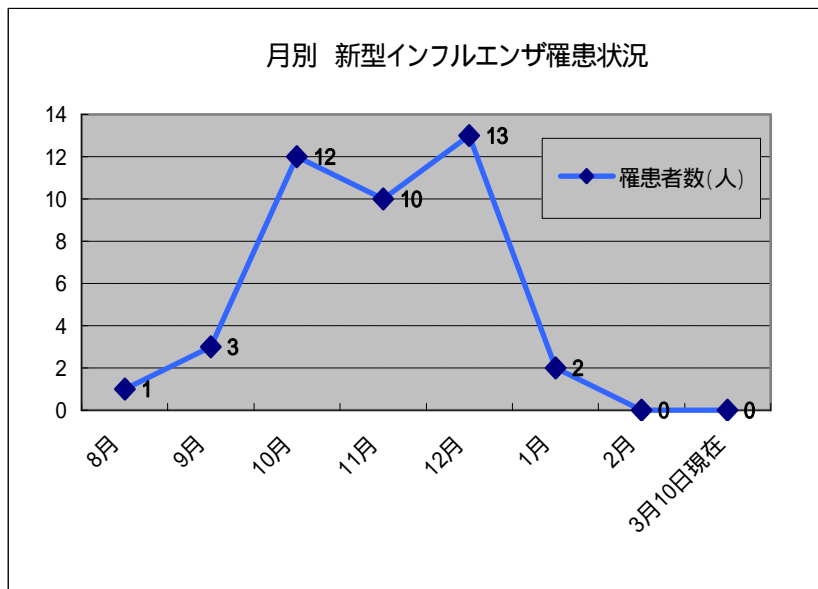


保健室だより

第 18 号 平成 22 年 3 月 16 日発行
神戸市看護大学学生委員会

学生の皆さん、こんにちは 保健室担当看護師の善家里子です。病院勤めから一転して、看護学生さんたちの健康管理の仕事に就き、もうすぐ1年が経とうとしています。

去年は、着任早々から**新型インフルエンザ**の対応に追われ、本学でも41人の学生さんが罹患するという事態になりました。しかし、ウイルスの特性から高校生以下の若年層の感染拡大にとどまり、本学は大事に至らずほっとしているところです。



さて、保健室の役割は、ケガや急病などの応急手当や悩みの相談などの個別対応、ならびに定期健康診断・健康調査などを通じた健康管理が主になっています。この1年間を振り返って気になるのは、慢性的な身体症状に悩まされている学生さんが少なからずいることです。本年1月に実施した1年生、3年生、編入3年生が対象の「健康調査」のアンケート結果では、最近1ヶ月以内の自覚症状として「首筋や肩がこる」と答えた人は50%、「頭痛がする」と答えた人は27%でした。また、「頭痛がする」と答えた人の72%は「首筋や肩がこる」を合併しており、慢性的な頭痛と肩こりの関連が示唆されました。おそらく、他の学年の皆さんも同様の不調に悩まされているのではないかと推測されます。



西市民病院 神経内科部長
城 洋志彦 先生

そこで、今回の保健室便りでは、「**慢性的な頭痛**」をテーマに取り上げました。

専門医である神戸市立医療センター西市民病院神経内科部長の城洋志彦先生にお話を伺って来ました。皆さんと一緒に、頭痛の原因・種類・対処法・予防法について、知識を深め、なるほど！と納得した上で、自分にあった対処法を見つけましょう。

慢性頭痛は、いくつかの種類(タイプ)があり、対処法も違うことを知っていますか？

1. 自分の頭痛のタイプを見分けましょう。



慢性頭痛には、片頭痛・緊張型頭痛、群発頭痛があります。それぞれ特徴的な症状があり、対処法も異なる場合があります。また、片頭痛と緊張型頭痛を併せ持ち、緊張型頭痛が片頭痛を招いている人も意外に多いと言われています。

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛む部位	おもに側頭部、こめかみの時が多い 日によって左右異なる時もある 両側の時もある 目の奥 ひどくなると頭全体	おもに後頭部 頭の両側	片側の目、目の上、こめかみ
頻度	平均して月に1~2回数回、多い時で週に1回 反復性 毎日ではない	30分で治ることもあれば、7日間持続 月に数回から毎日続く人まで、まちまち	ある期間 毎日 数年後に再び
痛みの特徴	ガンガン、脈に合わせてズキンズキン痛む 4~7時間持続する 体を動かすと痛みが増強する 休むか横にならずにはいられない 若い女性に多い ストレスの最中より、開放されほっとした時に起こりやすい 音や光り温度に敏感に反応	いつとはなしに始まって、ダラダラと続く痛み 頭部の圧迫感・緊迫感、頭重感 頭にワッカをはめられ締め付けられている感じ 体を動かしても痛みは変わらない 片頭痛ほど日常生活や動作に影響がない	転げまわる程の激しい痛み 若い男性に多い 睡眠中に起こる
原因・要因	セロトニン分泌で血管が収縮・拡張し三叉神経を刺激 几帳面で完璧主義者、勉強や仕事ができるが頑固な性格によるストレス 母親が片頭痛の場合は体質遺伝 生理の前後でホルモン量が急激に変化する時期 睡眠不足や寝過ぎ 登山 空腹や極端なダイエット 赤ワインやチーズ、チョコレート	悪い姿勢や一定姿勢を続け、目の酷使による肩こりや、枕の高さが合わないなど、筋肉の収縮・緊張によるストレス 首が細い、なで肩などで首筋の筋肉が弱い人 不安や抑うつが続く精神的ストレス 真面目、几帳面、神経質な性格の人に多い 副鼻腔炎、顎関節症、眼鏡の度が合わない	血管拡張が関係するので、飲酒、入浴、ニトログリセリン服用で誘発
随伴症状	吐気や嘔吐を伴うこともある 前兆に視界に星やキラキラしたガラス破片様の光りを自覚する	肩こりや首筋のこり 体がだるく、目が疲れたり、ふわふわしためまいを伴うこともある	痛む側の目の充血・流涙、鼻汁

2. 自分に合った頭痛の対処法・予防策を見つけましょう。

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
頭痛時の対処	冷たいタオルや冷却パック（アイズノン・ヒエピタ）で冷やす 前兆が起きた時にこめかみをマッサージ コーヒーや緑茶を飲む 安静、横になる	肩や首、頭部のマッサージ、指圧、入浴で筋肉を温め、血流を良くする ストレッチ、ゆっくり身体をほぐす 深呼吸などリラクゼーション	3 時間で治まらなければ受診して酸素吸入
薬物療法	初期段階は市販の鎮痛剤（セデス・サリドン・イブ）消炎剤（バファリン・ロキソニン）を使い分ける。 月10回程度の服用なら習慣性にはならない。10回以上服用する人は、一度医師の診察を受ける 痛みがピークになる前にエルゴタミン製剤を服用 拍動痛を伴うピーク時はトリプタン製剤 鎮痛薬を月10回以上は、片頭痛予防薬の塩酸ロメリジンが効く（ただし医師の処方が必要）	どちらかといえば薬よりも、運動やリラクゼーションを 医師の判断により、筋緊張を和らげる薬や循環改善薬や抗不安剤を処方	病院で、トリプタンの注射が即効する 予防薬もあるので医師に相談する
予防策	どちらのタイプも生真面目で几帳面で完璧主義の人が多く、過度の緊張やストレスが原因となるため、力を抜いて妥協することで筋肉や精神の緊張をうまく解消する 怒りのトーンを下げる 根をつめず、適度の休息や、自分なりのストレスコントロール法を見つける 空腹を避ける、食事は抜かない マグネシウムが不足すると血管が収縮しやすくなり痛みにも敏感になるので、玄米、納豆、ひじき、ほうれん草などの食品を摂る 動物のレバー、卵黄など頭痛を改善するビタミンB2を摂る 牛乳、ゴマも良い セロトニンを含む赤ワインやチーズ、チョコレートは避ける 寝過ぎ、寝不足を避け規則正しい生活 騒音や人ごみ、換気の悪い所、強い日差しを避ける	机やパソコンに向かっての作業は1時間に1回は休憩して簡単な体操をする 前傾姿勢や猫背姿勢を正す 高すぎたり、硬すぎる枕は避ける スポーツなど自分に合った定期的な運動 1日1回30分のストレス解消法（好きなこと）の実践 首や肩を冷やさない	発作が起こりそうになったら、窓を開け深呼吸を繰り返す

今回のテーマ「慢性頭痛」に関する参考文献は、小学館発行の 間中信也著「頭が痛い 元から断つ方法がよくわかる」1,300円＋税 を使用しました。城先生お勧めの本です。

著者の間中信也氏は脳神経外科医で、「頭痛大学」のホームページサイト

<http://homepage2.nifty.com/uoh/hosp/>も立ち上げています。興味関心のある方は是非ご覧下さい。

3. 慢性頭痛を持っている方でも、次のような場合は、神経内科（脳神経内科）に受診しましょう。

命に関わる恐い頭痛（くも膜下出血・脳腫瘍・低髄液圧症候群・外傷性頭蓋内出血など）との鑑別が必要になります。

- いつもとは痛み方が違う
- 痛みが頻発する
- 市販の痛み止めが増えた
- 市販の痛み止めが効かない
- 頭痛で寝込む
- 頭痛のタイプを知りたい

受診すべきかどうか悩む場合や、受診する医療機関の紹介を希望する場合は、保健室がいつでも相談に応じます。

慢性頭痛に悩まされている方は、いつでも気軽に保健室を利用してくださいね。

学内にいる時に頭痛が始まったら、我慢せず早めに保健室を利用してください。市販の鎮痛剤や消炎剤を常備しています。また、しばらく横になると楽になるので、ベッドで休むことをお勧めします。さらに、不安や悩みなどを話して、「頭痛の種」を吐き出すことも大事です。ストレスの発散場所として、保健室をご利用ください。

（文責 保健室担当看護師 善家里子）



痛みの表現クイズ



英語で何というでしょう？ 最適なものを右から選びましょう。（出題者 川越）

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1) 鈍痛 | a) mild pain |
| 2) ちくちく痛む | b) squeezing pain |
| 3) 激痛 | c) stitch |
| 4) 疝痛（腹部の痙攣痛） | d) colic |
| 5) 軽い痛み | e) menstrual pain |
| 6) ずきずきする痛み | f) prickle |
| 7) ギューツという痛み | g) localized pain |
| 8) しくしくする痛み | h) throbbing pain |
| 9) 限局性の痛み | i) griping pain |
| 10) 月経痛 | j) dull pain |