



# 「片頭痛」と「緊張型頭痛」



頭痛の原因に最もよく見られるのが「片頭痛」と「緊張型頭痛」です。それぞれ誘因も対処法も異なるので、どちらの頭痛かを把握して対処することが重要です。

## ズキズキと脈打つ痛み「片頭痛」

片頭痛とは、片側、あるいは両側のこめかみあたりから眼にかけての間に「ズキンズキン」「ガンガン」と脈を打つような強い痛みを伴う症状の頭痛です。頭痛が起こる前に、目がチカチカする、眩しく感じる等の症状が現れることもあります。片頭痛は、脳の興奮性によって起こる病気とみられています。

### 片頭痛の誘因

人によって違いがありますが、空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、ストレスなどが片頭痛の誘因になることがあります。月経やストレスは避けることはできませんが、避けられる誘因があれば、できるだけ避けることが大切です。



### 片頭痛の前兆

痛みが起こる前に前兆があることがあります。片頭痛の前兆でよく見られるのは「閃輝暗点(せんきあんてん)」と言うもので、視界にキラキラ、チカチカとした光が広がります。また、視界が遮られたり、見えるものがゆがんだりすることもあります。

### 片頭痛の対処法

片頭痛は、適切な治療が必要な病気です。放置してしまうと、そのうちの約3割が慢性化し、後にこじれた頭痛持ちになってしまうと言われています。上記のような症状の頭痛がある場合は、安易に市販の鎮静剤を使用するのではなく、早めに専門医(頭痛外来や脳神経外科)を受診するようにしましょう。

また、片頭痛の薬を処方されている場合は、前兆や異変が現れたタイミングで処方薬をすぐに飲んで安静にすることが大切です。もし、授業中に前兆が起きてしまった場合は、教科担当の先生に申し出て薬を飲むようにしましょう。

### 片頭痛のセルフチェック

- ①頭の片側に起こる
- ②ズキンズキンと拍動性の痛み
- ③我慢できない・生活に支障
- ④体を動かすと痛みが悪化
- ⑤頭痛が起こると吐き気
- ⑥光・音に敏感になる

※①～④の症状のうち2つ以上が当てはまり、⑤と⑥のうち1つ以上が当てはまる場合は、片頭痛と考えられます。

## 頭が締めつけられるように痛む「緊張型頭痛」

緊張型頭痛は、締めつけられるような、重い痛みが特徴です。片頭痛とは違ってズキズキとする痛みではなく、圧迫されるような痛みで、嘔吐や光・音の過敏を伴うことはありません。片頭痛と比べると、痛みは比較的軽度で、そこまで強くはありません。

長時間の同一姿勢、異常姿勢、精神的な緊張、ストレス、運動不足などが緊張型頭痛の誘因になります。軽い運動をしたり、ゆっくりと入浴したりすることで改善することが多いです。



## 保健委員会主催 中高合同防災学習会

# 救助袋・避難ハシゴ・消火器の使い方知っていますか？

新たな取組みとして8月に中高合同防災学習会を開催しました。参加を希望する附属中・全日制高校保健委員と中学校・高校職員です。ミヤマ防災株式会社の2名の職員を講師としてお迎えし、学校にある避難器具（救助袋、避難ハシゴ、消火器）の体験学習を実施しました。簡単な説明にはなりますが、このおたよりを通して緊急時に使用できるように確認しておきましょう。

### 救助袋の使用方法



救助袋が収納されている箱の蓋を開け、側面カバーも外します。

救助袋を外に降ろす前に誘導網を地上に投下し、救助袋を降ろしてよい状況か、また救助袋の長さが足りるかを確認します。  
※2人で行うと良いでしょう。



中は左回りのらせん状になっています。外が見えないので、高さを感じずに降りていくことができます。ゆっくりと降りていきましょう。

地上に近づくと鈴が鳴ります。救助袋から出る際は出入口を支える人がいると、着地の際のけがを防ぐことができます。

救助袋はグラウンド側のバルコニーに5カ所設置されています。どこに設置されているかを予め確認しておくと思います。



### 避難ハッチ（避難ハシゴ）の使用方法

避難ハッチは2階に2ヶ所（ラーニングコモンズバルコニー、小ホールバルコニー）に設置されています。



蓋を開ける際に左手前にロックがかかっているため、外してから開けるようにします。折りたたまれているハシゴを降ろすために、赤いレバーを押します。その際、下に危険物がないか、人がいないかをよく確認してからハシゴを降しましょう。蓋の裏にある手すりつかみ、ゆっくりと降りていきましょう。

手はハシゴのサイドではなく、足で踏んだ部分をつかむようにしましょう。少しハシゴは揺れますが、ゆっくりと一段ずつ下りれば安全です。



