

Vol. 015 保健室だより

2013/12/16

そろそろ雪がちらつく頃ですね。空気が乾燥しがちなこの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などのウイルス感染症が特に流行しやすくなります。休み時間や帰宅した際には、必ず手洗い・うがいをし、室内湿度を適度に保つなど予防をしっかりとし、元気に冬を乗り越えましょう。 編集担当：保健指導員

頭痛にお悩みの人は…

頭痛のために保健室を利用する方が比較的多いようです。そこで、今回は頭痛を取り上げました。

皆さんの中にも頭痛に悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。頭痛の症状は人それぞれで、慢性的に毎日続く人もいれば、強い痛みが一時的に起こる人もいます。中には脳の重大な病気が隠れている場合もありますから、たかが頭痛と軽く考えるのは危険です。急におこった頭痛で、これまでに経験がないひどい頭痛や熱がある、手足の麻痺やしびれを伴うような場合には至急受診して正確な診断を受けるほうがよいでしょう。



以前から同じような頭痛を繰り返している場合は慢性頭痛で生命の危険はないことが大部分です。頭痛は一般的に、＜片頭痛＞、＜緊張性頭痛＞、＜群発性頭痛＞などいくつかのタイプに分類されます。

片頭痛は、頭の片側（時に両側）がズキンズキンと脈打つような強い痛みで、月に1～2回、多い人では週に1～2回発作的に起こり、数時間から3日間ほど続くといわれています。**緊張性頭痛**は、鈍い痛みで肩こりなどを伴うことがあります。**群発性頭痛**は、片側の目の奥に目をえぐられるような激しい痛みで、1～2年に1回の割合で出現し、いったん起こると1～2カ月の間続きます。

いずれも、ストレスや姿勢の悪さ、夜更かし、飲酒や喫煙などさまざまな要因が関係していると言われています。日常生活の中でそのようなことに気をつけることで、頭痛発作を起こりにくくなったり、痛みが軽減されることも多いです。また、痛み出してしまっても、しばらく静かに横になっていると楽になることも多いですので、辛い時には無理をせずに保健室で休息をとって下さい。

市販の鎮痛薬を飲んで頭痛を紛らわせている人もいるのではないのでしょうか。鎮痛薬には副作用がありますので、長期に渡って多用することは危険です。市販の鎮痛薬を乱用せず、頭痛が起こった時の生活習慣を見直し、緩和方法を探ってみることも必要です。そして、頻繁に頭痛に悩まされている方は、一度、頭痛外来や神経内科、脳神経外科などの専門医療機関を受診してみると良いと思います。

（記事：石岡幸恵）

＜参考資料 一般社団法人 日本頭痛学会ホームページ <http://www.jhsnet.org/> ＞

健康相談のお知らせ

健康相談を、月2回、昼休みの時間、保健室で行っています（事前の申し込み不要、詳しい日程は掲示板で確認して下さい）。健康診断の結果、日頃から気になっていることなど何でも結構ですので、気軽にお立ち寄りください。急ぎの場合には、その都度相談に応じています。学校医・保健指導員の研究室を訪ねるか、事務室（図書学生係）に問い合わせてください。

- * 校医・保健指導員による健康相談のほかに「こころの相談室」があります。心理カウンセラーが皆さんの話を聞いてくれます。手続き等の詳細については、掲示板、学生便覧、学内HPを参考にしてください。