



健やか豆知識 第39回



Q. 子どもの頭痛の予防で正しいものは？

- I 痛み止めを 欠かさずに服用する
- II 朝食と運動を 控える
- III 生活習慣の乱れを 整える

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

片頭痛にも規則正しい生活が大切です

頭痛には、原因疾患がないのに起こる、片頭痛や緊張型頭痛などの「一次性頭痛」と、風邪に伴う発熱や頭部外傷など、病気が原因で起こる「二次性頭痛」があります。外来受診で一番多いのは片頭痛で、強い痛みや吐き気、嘔吐などを伴うことがあります。大人は片側がズキンズキンと痛むことが多いのに対し、子どもは両側の痛みが続くなど大人と違った症状がみられます。また、幼少期では男児に起こりやすい傾向がありますが、思春期で逆転し女子に起こりやすくなっていきます。

片頭痛が起こっても子どもは「頭が痛い(どこが、いつから痛い)」とうまく伝えられずに、急に元気がなくなったり、顔色が悪く吐き気を伴ったり、光や音を避けるため暗く静かな部屋にこもるなどの行動が見られます。片頭痛の場合は、まず横にして、暗く静かな部屋で休ませてあげましょう。

子どもの片頭痛で一番心配なのは、慢性化による日常生活への支障です。特に学童期の子どもは、頭痛で学校に行けず、勉強の遅れや友人関係の構築などに問題が出てくる場合があります。最初の数回は市販の頭痛薬を服用して様子を見てよいのですが、頻度が増えたり、痛みで日常生活に支障が出ていたり、頭痛が月15日以上続くときや、急に起こった初めての頭痛のときは、一度小児科を受診してください。小児科では頭痛の原因となる病気がないかを調べ、二次性頭痛でない場合は、生活指導を行います。また必要に応じてくすりを処方する場合があります。

生活指導は、早寝早起きをする、朝ごはんをきちんと食べる、寝る前にテレビやスマホを見ないなど、規則正しい生活を送ることが基本となります。片頭痛は、暑い季節に起こりやすかったり、空腹時又は特定の食品を摂った時に起きたり、誘発要因は人それぞれです。どんな時に頭痛が起こりやすいかを知ること、子どもに合った予防法を見つけられるとよいですね。

監修 栗原 健太郎 広島市立広島市民病院 小児科部長

< III 薬王 >

さらに詳しい情報は
ホームページで!



< 正解 III 生活習慣の乱れを整える >

クイズの解説

「早寝、早起き、朝ごはん」。片頭痛にも規則正しい生活が大切です。

子どもの片頭痛は、慢性化することで日常生活に支障をきたすことがありますが、誘発要因は人それぞれです。暑い季節に起こりやすかったり、空腹時又は特定の食品を摂った時に頭痛が起きたり、自分は**どんなときに頭痛が起こりやすいのかを知り、予防法を見つけられるとよいですね。**

【生活習慣を見直してみよう】

テレビやスマホ、ゲームなどで夜更かし、寝坊して朝食を抜いてしまうなど、生活リズムが乱れてはいませんか？特に睡眠の乱れは生活リズムの乱れに直結し、頭痛を引き起こす原因になります。まずは、頭痛予防として、**生活習慣の乱れを見直してみましよう。**ほか、日中にしっかりと運動する習慣をつけることで、ほどよい疲労感を得て、深い眠りにつくことができます。

【お医者さんの指示に従って、くすりを正しく服用しよう】

頭痛が、**月15日以上続くときや急に起こった初めての頭痛のときは**、一度小児科を受診してください。必要に応じてくすりが処方される場合がありますが、**お医者さんの指示に従い、正しく服用するようにしましょう。**現在、小児でも服用できるくすりが市販されていますが、慢性的な頭痛が生じた場合に市販のくすりを服用し続けていると、薬剤乱用頭痛（薬を服用していることで頭痛が生じる）になる恐れがあります。原因疾患がないのに起こる、片頭痛や緊張型頭痛などの「一次性頭痛」であっても、苦痛に感じたり、日常生活に支障があれば病院を受診しましょう。

【日常生活で注意するポイント】

片頭痛の場合、体を温めると痛みが強まることがあるので、頭痛時には入浴などは避けましょう。片頭痛を生じると光をまぶしく感じ、小さな音でもうるさく感じるようになるため、頭痛時には明るすぎず静かな部屋で休ませてあげましょう。頭痛は、周囲から見て本人のつらさが伝わりにくい上に、子どもは症状を上手く伝えられませんが、右記「子どもの片頭痛時の様子と特徴」を参考に、子どもの頭痛を理解してあげられるとよいですね。

子どもの片頭痛時の様子と特徴

- 幼児では両側、または頭全体が痛むことが多い
- 吐き気や嘔吐を伴う
- 急に元気がなくなる
- 光をまぶしく感じる
- 小さな音を嫌がる
- 臭いに敏感になる
- 頭痛の持続時間は2～72時間
- ズキン、ズキンといった拍動性の痛みではないこともある