

ほけんだより

三重県立上野高等学校 保健室

学校生活を送る上で困ってしまう症状・・・



ちょっと学んでみませんか？

みなさんが、保健室でよく訴える症状に「頭痛」「腹痛」があります。睡眠不足や疲労が原因の場合が多いですが、慢性的なものは受診をした方がいいケースもあります。よくみられる症状について知っておくと、自分だけでなく周りの人への理解につながるかもしれません。

頭が痛い



片頭痛

- ・頭の片側、または両側にずきずきと脈打つような痛み
- ・頭痛と一緒に音や光に敏感になる
- ・吐き気、嘔吐がある
- ・前兆としてギザギザやオーロラのような光（閃輝暗点：上図）が見えることがある



原因

頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がるのが痛みの原因。

対処方法

暗く静かな部屋で安静にしていると楽になる。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る。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。予防のためには首肩のストレッチも効果的（痛みのない時）。



緊張性頭痛

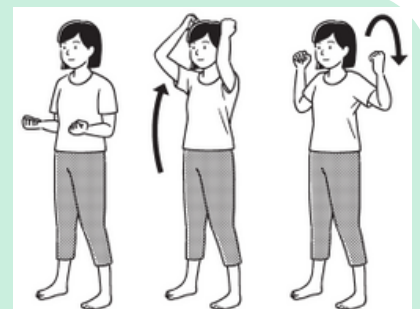
- ・頭全体が締め付けられるように痛む

原因

長時間に及ぶ同じ姿勢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ため。

対処方法

軽い運動(右図)や入浴で筋肉の緊張解消や血行をよくすると改善する。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。



おなかが痛い

過敏性腸症候群

- ・朝、腹痛のためトイレからなかなか出られない
- ・数ヶ月以上、下痢と便秘を繰り返している
- ・慢性的に腹部の膨満感や腹痛・ガス・腹鳴がある
- ・大腸に腫瘍や炎症などの病気はない

原因

腸がストレスなどの刺激に対して過敏な状態になり、便通異常を起こす。

対処方法

まずは、生活習慣を振り返る。3食を規則的にとり、暴飲暴食を避け、食事バランスに注意したうえで、睡眠・休養を十分にとってみる。刺激物、高脂肪の食べものは控える。生活習慣を改善しても症状がよくなる場合は、受診をして服薬による治療を行う。



生理前～生理時におなかが痛い・頭が痛い

月経困難症

- ・ひどい生理痛や、生理にあわせて腰痛、頭痛などの不調が起こり、日常生活に困る

原因

生理中は子宮から経血を出すために、ギュッと子宮がちぢまるような動きをする。お腹の下のほうが痛くなるのは、それが原因。

「ちょっと違和感を感じる」「立ち上がれないくらい痛い」「前は痛くなかったのに最近痛い」など生理痛の程度は人によってさまざま。ひどい痛みを感じる場合は子宮などに病気が隠れていることもあるので受診を。

対処方法

痛み止め(鎮痛剤)は「痛くなったらすぐに飲む」ことが大切。

現在、学校内ではあらゆるところで工事が行われています。音や臭いなど気になる人もいるかと思います。体に不調を感じたら担任や保健室に遠慮無く申し出てください。

10月には普通教室棟のトイレの工事も終了し、学校生活がより快適になると思います。不便に感じることも多かったでしょうが、みなさん御協力ありがとうございました。

