

# 子どもの頭痛

③

## 緊張型頭痛



2月22日は  
頭痛の日



# 緊張型頭痛

小学生でも10人に1人は頭痛持ち!?

		小学生	中学生	高校生
片頭痛	男	4.0%	3.3%	13.7%
	女	2.9%	7.0%	17.5%
緊張型頭痛	男	4.6%	10.2%	23.0%
	女	6.1%	12.2%	30.6%

頭痛の診療ガイドライン2021

片頭痛が有名ですが、実は

日常生活に関連した【緊張型頭痛】

の方が多いのです。





# 緊張型頭痛

薬が効きにくく、だらだら続く頭痛

## 特徴

- 頭痛の始まりと終わりがはっきりしない
- 頭痛の持続時間はさまざま
- 寝込むほどの強い頭痛ではなく、日常生活は可能
- 気持ち悪さや嘔吐はない
- 光過敏や音過敏はあってもどちらか一方

「朝起きられない」起立性調節障害に  
合併することも多い頭痛です

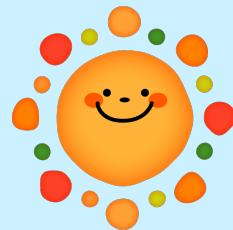
# 緊張型頭痛の治療

非薬物療法が基本です

- 早寝・早起き・朝ごはん
- 誘因の回避・ストレス対応
- マッサージ・適度な運動

などなど

緊張型頭痛でも片頭痛でも治療の基本は薬以外にあります。これをやらずに薬だけ飲んで治りませんよ。





# 睡眠と頭痛

早寝・早起き・朝ごはん

## 睡眠の量

最低でも7-8時間  
起床時刻を一定に  
(土日も)

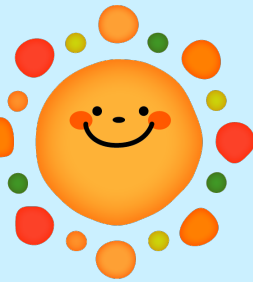
## 睡眠の質

寝る前のゲーム/  
激しい運動は睡眠  
の質を落とします

睡眠不足の子どもたちが増えてます。睡眠時間を1時間増やすだけで頭痛が治る子もいます。まずは、ちゃんと寝てるか、寝れてるかを確認しましょう。

寝不足も寝過ぎもダメ 

# ゲーム/スマホ と頭痛



ブルーライトは

頭痛を悪化させます

## 家族ルールを作しましょう

食事中は使わない

夜8時以降は使わない / 寝る2時間前まで  
使う場所を決める

(自分の部屋・ベッドに持ち込まない)

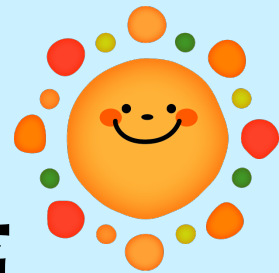
使う時の姿勢にも注意

(親もです。子どもは見てますよ)





# スポーツ と頭痛



頭痛治療に



**「適度な運動」** は大切 です



**でも、やりすぎてませんか？**

朝から夕方まで学校、その後に練習

**(残業多くない?)**



平日の練習に土日の試合

**(休日出勤多くない?)**

**体を休ませることも大切**



# 心・気持ちと頭痛



身体的なストレスだけでなく

精神的なストレスも頭痛を悪化させます

お子さんは「息ぬき」の方法を持っていますか？  
ゲームを取り上げるだけでは解決しません・・・



心も身体もゆとり・息ぬきが大切



余裕のあるスケジュールで



# まとめ

子どもが頭痛を訴えて受診。でも診察・検査で異常がないのなら・・・**お子さんの生活全体を見直す機会にしてみてもいいかがでしょうか？**睡眠不足ではないですか？オーバーワークになってませんか？息ぬきはできていますか？でも、これって頭痛があってもなくても、お子さんの成長・発達には大切なことです。

2月22日は頭痛の日。子どもの頭痛のお話でした。

最後まで見ていただきありがとうございました

