



子どももの

**頭痛**

# 一次性頭痛

頭痛の原因となる頭の中の疾患や全身性の疾患が

**ない**

- 片頭痛

中学生の4.8%

高校生の15.6%

- 緊張型頭痛

高校生の26.8%

# 二次性頭痛

頭痛症状の原因となる頭の中の疾患や全身疾患が

**ある**

原因

第1位 感染症

第2位 頭部外傷

二次性頭痛に注意は必要ですが、  
子どもの頭痛の**多くは一次性頭痛**です



# 診断方法

## 問診：

どんな時に、どこが、どんなふうに痛いか？  
といったことを伺います

## 頭痛ダイアリー：

頭痛の診断はすぐにはつきません

ダイアリーを用いた記録が何より大切です

## 検査

血圧（必須です）

脳波・血液・尿・心電図検査

頭部画像検査（CTやMRI）は必要な時だけ





# 治療

## 非薬物療法：

早寝、早起き、朝ごはん

ゲーム・スマホなどブルーライトの制限  
など

## 薬物療法：お薬です

鎮痛薬：頭痛の時に

予防薬：頭痛を減らすために普段から

頭痛は

「治す」のではなく「付き合っていく」もの  
頭痛の治療には【非薬物療法】が大切です

# まとめ

- 子どもの頭痛の多くは一次性頭痛
- **頭痛ダイアリー**での記録が診断にも治療にも大切
- ダイアリーを見ながら自分の頭痛に取り組んでいく
- 必要な時だけお薬を使う

頭痛は本人にしかわからないツライ症状です。

頭痛ダイアリーをつけることで周囲の人（家族・先生・Dr）と情報共有しながら治療していきましょう。

最後まで見ていただきありがとうございました。

