

ほけんだより



令和6年6月号
 県立向の岡工業高等学校
 定時制総合学科
 保健室発行

あつという間に「梅雨の季節」の6月になりましたね。天気が悪いと、「頭痛」や「めまい」などが起こる人もいます。体調の悪い日は、無理をせずしっかり休みましょう。また、徐々に気温も上がってきました。一人ひとりが熱中症対策を行い、自分の体調を管理できるようにしましょう。

〇片頭痛と緊張型頭痛

頭痛は、保健室に入室する理由の上位に入るほど多い症状です。感染症を除くと、何らかの原因があって起こる二次性頭痛は少なく、多くの場合、頭痛そのものが疾患である一次性頭痛がほとんどです。思春期の一時的頭痛の代表は、片頭痛と緊張型頭痛です。

【特徴】

	片頭痛	緊張型頭痛
突然の痛み	あり	なし
持続時間	2～72時間	30分～7日間
部位(あたまの)	片側 (18歳未満は、両側も多い)	両側
性質	ズキンズキンと脈を打つ	圧迫感、締めつけ感
痛みの強さ	中等度～重度	軽度～中等度
吐き気・嘔吐	起こることもある	なし
家族にも同じ症状の人が	いる場合が多い	いる場合は少ない

片頭痛の誘因としては、ストレス、強い光(暗い部屋でスマホを見るなど)、不規則な睡眠、欠食(朝食抜き)、旅行(行事など)、月経などがあります。

【対処法】

片頭痛	緊張型頭痛
・光や音の刺激をシャットアウトして安静に →カーテンを閉め、照明も消しましょう。耳栓をするのも〇 ・こめかみを冷やす ・病院で専用の薬を処方してもらう	・背筋を温める →入浴やマッサージをしましょう。 ・ストレッチをする →肩、首、肩甲骨、背筋のあたりをよく伸ばしてあげましょう。



〇熱中症の症状と対処

熱中症は、暑さが原因となって発症する「暑熱障害」の総称で、以下の病型があります。

①熱失神

症状：めまい、失神などが生じます。

対処：足を高くして寝かせましょう。

②熱けいれん

症状：筋肉がけいれんを起こします。

対処：汗をかいて塩分が失われた体に、水だけを補給すると、痛みを伴った筋肉のけいれんが起きます。塩分を含んだ飲料の補給が必要です。

③熱疲労

症状：脱力感、倦怠感、頭痛、吐き気

対処：塩分を含んだ飲料の補給をし、体を冷やしましょう。

吐き気により、飲料が飲めない場合は、病院を受診しましょう。

④熱射病

症状：体温が40℃を超える。応答が鈍い、意識障害

対処：一刻も早く救急車を要請し、体を冷やしましょう。

(水風呂に入れる、バケツやホースで水をかけるなど)

〇熱中症の予防

☆暑さを避ける、暑さに負けない体をつくる

*扇風機やエアコンで 温度をこまめに調節 	*外出時には日傘や 帽子を着用 	*天気の良い日は日陰の 利用、こまめな休憩
*通気性のよい衣服を着用 	*保冷剤、氷、冷たいタオル などで、からだを冷やす 	*よく寝て、よく食べる

☆こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。