



# ほけんだより 11月

所沢市立北野中学校  
保健室  
令和5年11月21日

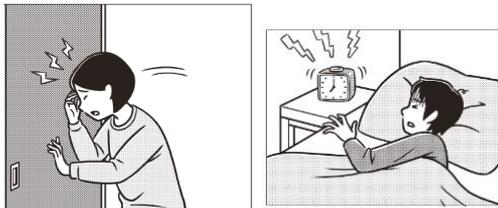
11月になり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。必要に応じて、コートやマフラーを着用するなどして防寒対策をしましょう。適度な運動も身体を温めるのに効果的です。これからどんどん寒くなってきますが、教室等の換気は継続してください。窓やドアは対角線上に10cm～20cm開けると効果的です。感染症に負けない教室環境づくりにご協力よろしくお祈いします。

## ◆思春期に多い起立性調節障害

みなさんは起立性調節障害という疾患を知っていますか？起立性調節障害とは、自律神経の不調による循環障害のため、立ち上がったときに身体や脳への血流が低下する疾患です。

### Q1. どんな症状が起こるの？

A1. 立ちくらみ、めまい、動悸、朝起きられない、頭痛、腹痛、倦怠感、気分不良、吐き気、失神などの身体症状が起こるとされています。  
また、これらの症状によって、遅刻や欠席が増えたり、勉強が手につかなくなることがあります。周囲からは怠けているだけと誤解されやすく、そのストレスが症状の悪化につながることもあります。



少年写真新聞社  
高校保健ニュース  
第721号付録より  
引用

### Q2. どんな特徴があるの？

A2. 「日内変動」と「季節変動」という2つの特徴があります。1日の中でも調子が良いときと悪いときがあります。これは自律神経のバランスの乱れによって症状が変動するため、決して怠けや甘えではありません。「誰だって朝起きるのはつらいよ」「この間は元気だったよね」などの言葉は、当事者を傷つけることがあります。

#### 【日内変動】

午前中に調子が悪く、午後になると徐々に体調が回復します。

#### 【季節変動】

春や秋など、季節の変わり目に症状が悪化しやすいです。

### Q3. 起立性調節障害って珍しい疾患なの？

A3. 珍しい疾患ではありません。軽症例を含めると、小学生の約5%、中学生の約10%が発症するといわれています。中学生では約10%ですから、10人に1人くらいの確率です。思ったよりも多いと感じた人もいるかもしれません。また、男子よりも女子の方が罹患しやすいとされています。

みなさんの周りにもこの疾患で苦しんでいる人がいるかもしれません。まずは、疾患について正しい知識を持ち、理解しようと努めることが大切です。

### Q4. どんな治療法があるの？症状を悪化させないために、日常生活で工夫できることはあるの？

A4. 症状が重い場合は血圧を上げる薬を飲むこともあります。非薬物療法が基本となります。

- ・脳血流の急激な低下を防ぐため、立ち上がる時は、**頭を下げてゆっくりと立ち上がる。**
- ・水分は1日あたり**1.5L～2L**摂取する。
- ・血圧低下を防ぐために**塩分**を摂取する。
- ・筋力低下を防ぐために**毎日30分程度歩く。**
- ・自律神経を整えるために、**夜は決まった時間に就寝する。**

## 【保護者様】

起立性調節障害は思春期に起こりやすい疾患です。病状によっては回復するまでに数年かかることもあります。主治医の先生の方針のもと、お子様の状態に対して、ご家庭でできること、学校でできることを一緒に考えていきましょう。お困りのことがありましたらいつでもご連絡ください。

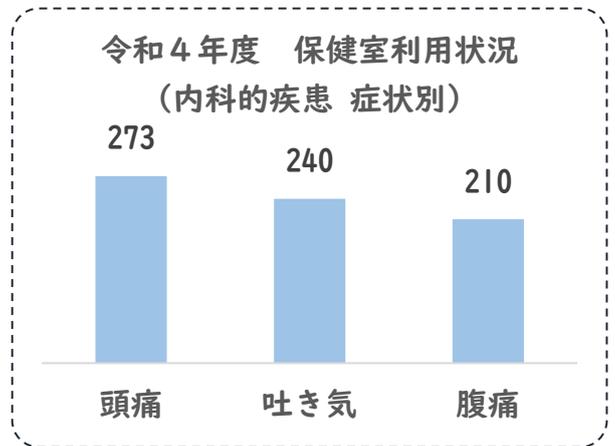
一般財団法人 日本小児心身医学会 HP (1) 起立性調節障害 (00)、  
岡山県教育委員会 起立性調節障害対応ガイドラインを参考に作成

## ◆わたしたちの身近にある頭痛

保健室には頭痛を訴えて来室する生徒がとても多いです。右図のとおり、昨年度北野中では延べ273名が頭痛症状で来室しており、内科的疾患の症状別では最も多いです。

このように頭痛はわたしたちにとって身近な症状ではありますが、慢性的な頭痛は生活の質を大きく低下させます。また、重大な脳疾患が潜んでいる可能性もあるため、「たかが頭痛」と見くびってははいけません。

保健室でも対応することが多い、「片頭痛」と「緊張型頭痛」の特徴について紹介します。



	片頭痛	緊張型頭痛
誘因	空腹、睡眠の過不足、光や音、月経、ストレスなど	長時間の同一姿勢、精神的な緊張、ストレス、運動不足など
中学生の有病率	4.8%～5.0% (約20人に1人)	11.2% (約10人に1人)
痛みの強さ	中等度～重度	軽度～中等度
痛みの部位	頭の片側	頭の両側
痛みの特徴	脈打つような痛み	圧迫感や締め付けのある痛み
発作の前兆	閃輝暗点 <small>せんきあんてん</small> (視界にギザギザが見える)	特になし
対処法	・片頭痛の薬を処方されている場合は飲む ・暗い部屋で横になり安静にする	・ストレッチなどの軽い運動をする ・お風呂に入ってリラックスする

上記の表のように、「片頭痛」と「緊張型頭痛」は誘因も対処法も異なります。慢性的な頭痛が続いている場合は、小児科や頭痛外来のある病院の受診を検討してください。また、手帳やカレンダーなどに、頭痛が起こったときの日時・痛みの強さ・状況などの記録をつけておくと、受診の際に役立ちます。日本頭痛学会のHPから「頭痛ダイアリー」がダウンロードできるようになっています。頭痛で困っている人や興味がある人は、右のQRコードから閲覧してみてください。



一般財団法人 日本頭痛学会「頭痛ガイドライン 2021」「慢性頭痛の診療ガイドライン 2023」  
少年写真新聞社 中学/高校保健ニュース 9月18日号「頭痛で多い片頭痛と緊張型頭痛」を参考に作成

日本頭痛学会  
「頭痛ダイアリー」

### 治療は済んでいますか？

一学期の健康診断で受診が必要と判断されたご家庭には、「治療のすすめ」を配布しています。たくさんのご家庭から「治療が終わりました」という報告を受けています。ご協力ありがとうございます。

先日、歯科（歯列・咬合・顎関節は除く）と視力（視力C以下）の「治療のすすめ」が未提出のご家庭に再発行いたしました。虫歯は放っておくとどんどん進行していきますし、視力が低いと黒板の文字が見えないなど学校生活に支障が出ることもあるので、早めに受診する必要があります。

歯科、視力以外も未受診のご家庭がございましたら、冬休みまでの間に受診いただけますと幸いです。万が一、「治療のすすめ」を紛失してしまった場合は、再発行しますので保健室までお問い合わせください。

来年度の健康診断に向けて今のうちから治しておくことが大切です。