

静学保健室だより 2月



H27.2.1発行 静学保健室

頭痛の基礎知識

換気不足による頭痛もあります。1時間ごと教室の窓を5分間開け換気しよう！

★頭痛で保健室に来室する人がたくさんいます。頭痛の80%は原因がはっきりしません。日本人の4人に一人は「頭痛もち」といわれています。

◆慢性頭痛のタイプ（原因やあらわれ方により3つのタイプに分けられます。）

頭痛から解放されて、快適な生活を送るために早めに専門医にかかりましょう！

<4月～12月の保健室に来室した理由>

来室者延べ人数 1684人中

1位 頭痛 310人

2位 腹痛 205人

3位 風邪 203人

※頭痛が多いですね。



<片頭痛>

頭の片側や両側がズキズキガンガンと痛みます。月に1～2回、多いときには週に2～3回発作的に強い頭痛が occurs ます。脈を打つような痛みで、体を動かすと痛みがひどくなり、吐き気を伴うことが多く、光や音に敏感になります。

<緊張型頭痛>

肩や首すじのこりをともなった頭痛が毎日のようにおこりますが、それほど強い痛みではなく、仕事や日常生活ができなくなるようなことはあまりありません。

精神的、肉体的ストレスがひきがねとなり、多くの場合は「頭に輪をはめられているような痛み」と表現します。

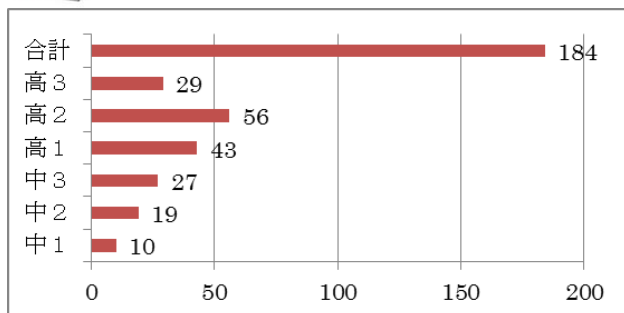
<群発頭痛>

原因についてはまだ明らかにされていませんが、頭部の血管の拡張が関わっていると考えられています。「柱に頭をぶつけたくなるような・・・」と形容されるような激しい痛みが片側の目の奥におこります。涙が出て、目の充血、鼻水が出るなどの症状をとまいません。

多くの場合、年に1～2回、期間は1～2か月、毎日のように頭痛が続きます。



1月の保健室来室状況（人）



人間関係をあきらめないで！

人間関係（友人関係）があまりにもつらい時、少し離れてみることは大切なことです。

でも、人間関係（友人関係）をあきらめないでほしい。どうせわかってもらえない、あの人はこういう人だから仕方がない。そう思った時も、もう少しだけでいいから、やれることをやってみよう。

相手の話を聴く。相手が言いたいことを想像してみる。そのうちに、きっと光が見えてくるはずですよ。



2月のカウンセリング

2/3（火）、13（金）、17（火）

20（金）、24（火）、27（金）

時間：12時30分～16時30分