

# 思春期の頭痛



愛媛県医師会  
愛媛県小児科医会

## ●思春期の頭痛

思春期と言えば、気持ちの上ではいろいろ悩みを抱えることがあっても、からだに関しては人生の中で一番、健康な時期というイメージがあります。

そのようなイメージを、思春期のまっただ中にいる皆さんはどのように受け止めるでしょうか？「その通り！」と実感できる人もいれば、「いやいや、からだだって結構きついよ…」と言いたくなる人もいることでしょう。

たとえば思春期を迎える前後から、特別な病気でもないのに頭痛に悩まされる人たちが増えてきます。日常生活に困る程なのに、病院に行かず我慢している人も多いようです。

このパンフレットは、頭痛で悩んでいる思春期の人たちが、頭痛のことをよく理解して、楽に過ごすことができるように願ってつくりました。「思春期は元気じゃなくちゃ！！」という一般的なイメージを自分に押し付けず、私たち小児科医のアドバイスを読んでみて下さい。

## ●頭痛の種類は？

頭痛には、いろいろな種類があります。その原因も様々で、場合によっては、いくつかの原因が重なって頭痛がひどくなることもあります。

頭痛には大きく分けて、1)原因となる病気が他にある場合と、2)特別な原因が他にはなく、頭痛そのものが問題である場合とが



あります。

思春期前後には 2) のタイプの頭痛が増えてきます。いわゆる『頭痛もち』の頭痛なので、繰り返し起こります。ですから、是非、上手に付き合う方法を知っておいてもらいたいというのがこのパンフレットのメインテーマです。

そうは言っても、1) のタイプ頭痛には、放っておかずに病院を受診すべきものも多いので、ひとまず簡単に見ておきましょう。

## ●原因となる病気がある頭痛

このタイプの頭痛で思春期特有のものには、**起立調節障害**に伴う頭痛があります。もし、あなたが今、ちょうど身長伸び盛りの時期で、朝起きにくく午前中調子が悪くなったり、立ちくらみやめまいが起こるようになっていたりしているのなら、そのための頭痛かもしれません。

起立調節障害をもつ人の場合、からだの急な成長に自律神経の発達を追いつかないで、そのバランスが乱れているのです。一見、周囲には「さぼり病」と勘違いされそうですが、そうではありません。自律神経の調子をよくするための生活の工夫や、場合によっては内服薬もありますから、一度、かかりつけ医に相談してみましょう。

**それ以外に頭痛の原因となる病気**としては、年齢を問わず以下のようなものがあります。原因を取り除くことさえできれば、頭痛から解放されるのです。頭痛がひどい場合や続く場合は、原因となる病気がないか病院で診てもらっておきましょう。



- 熱があると頭が痛くなるのは、皆さんも経験していることでしょう。発熱の多くは、ウィルスや細菌などによる感染症が原因です。自然に良くなることもあります。ひどい時や長引く時は要注意です。
- 花粉症や喘息などのアレルギー、副鼻腔炎（ちくのう）なども頭痛の原因になります。
- 時に、むし歯やあごの関節の異常、眼の使い過ぎによる筋肉の疲れや、近視やメガネが合っていないために頭痛が起こることもあります。
- 思春期にはまれなことです。頭痛が脳腫傷などの重い病気の最初の症状のこともあります。

特に、次のような頭痛の場合は、早急に受診が必要です。

- 高熱／嘔吐／めまいを伴う頭痛
- 頭部に外傷を受けた後の頭痛
- けいれんや失神などに関係した頭痛
- 早朝に起こる頭痛
- その他、突然起こる我慢できない程の頭痛など

## ●繰り返して起こる頭痛

他に原因があって頭痛が起こる場合がある一方で、根本的な原因が他には見つからない頭痛もあります。実は、このような頭痛は繰り返して起こりやすく、思春期に増えてくるのです。思春期に多い代表的な頭痛には、次の2つのタイプがあります。



どちらの頭痛にも体質的なところがあるので、家族の中にも、あなたと同じように頭痛で悩んでいる人がいるかもしれません。また、実際には、両タイプの特徴を合わせもつ人も珍しくありません。

## 1) 緊張型頭痛

緊張型頭痛は思春期以降に増えてくるのですが、若い間は発作性に反復するものが多いようです。このタイプの頭痛では、頭の周りをはちまきでしばられたように感じたり、帽子をかぶっているような頭重感があったりします。幸い、頭痛の程度としては日常生活ができなくなるほどではないことが多いようです。

典型的には肩こりを訴える人に多く、うつむき姿勢と関連することもわかっています。ですから、頭痛予防として、勉強のあいまに適度に休憩をとって、肩や首筋のこりをほぐす体操をすると良いでしょう。

また、学校や家庭でのさまざまなストレスのために、リラックスできずにいると頭痛がひどくなります。気持ちだけでなく、首筋や肩などの筋肉も緊張してしまうのでしょうか。

上手にストレスを解消できれば良いのですが、心の悩みが大きすぎると頭痛も一日中続いて、ますますつらくなります。誰もわかってくれないとあきらめないで、是非、信頼できる人に相談しましょう。頭痛があるのですから、かかりつけ医に相談してみるのも良いでしょう。



## 2) 片頭痛

片頭痛は10才前後から始まり、多い人で1～2回／月くらいの頻度で、発作性に起こります。脈打つようにズッキン、ズッキンとひびく頭痛で、徐々にひどくなります。

典型的には吐き気が強く、実際に吐くことも珍しくありません。ふつうは頭の片側の頭痛ですが、両側のこともあります。光や音やにおいに敏感になることも多く、日常生活ができず暗くした静かな部屋の中で寝込む程になります。頭痛が始まる20～30分程前に、視野の一部にキラキラ光る星のような模様が現れることもあります。

また、頭痛のする前日に、気分が変わったり、眠くなったり、からだがむくんだり、甘いものがすごく欲しくなったりというような「頭痛信号」を感じる人もいます。

片頭痛は、女性に多く、月経の直前に発作があることが多いようです。また、片頭痛はお母さんから受け継いだものであることが多いようです。

片頭痛には、緊張がピークの時には起こらず、緊張がとけた時に発作が出やすいという特徴があります。ですから、楽しみにしていたはずの週末の予定が、頭痛のためにキャンセルになってしまうこともあります。

### ●日常生活のなかにも頭痛の原因が!?

頭痛の原因になるのは、何も特別な病気だけではありません。たとえば、次のようなことがきっかけで頭痛が起こったり、悪化したりすることがあります。片頭痛の人は、特に影響を受けやすいので要注意です。

- 食事の不摂生や誤ったダイエットで食事をめくと、血液中の糖分が低くなって頭痛に悩まされます。睡眠不足でも頭痛がしますよね。規則正しい生活を心掛けましょう。
- ある特定の食べ物や飲み物で、頭痛が起こることがあります。たとえば、赤ワインや熟成チーズなど。他に、日本製のものでは少ないようですが、ハム、ソーセージ、サラミなど。
- コーヒーを毎日たくさん飲んでいる人が、半日ほど飲まないでいると頭痛が起こることもあります。
- お酒などのアルコール、覚せい剤、ダイエット商品などに含まれる薬物も頭痛の原因になります。時には、鎮痛剤の飲みすぎや、病院でもらった抗生物質や経口避妊薬などの薬がからだに合わなくて、頭痛が起こることもあります。

## ●頭痛を我慢し過ぎないで！

私たち小児科医が心配しているのは、原因となる病気が背景に潜んでいる頭痛だけではありません。片頭痛や緊張型頭痛など頭痛に悩んでいる皆さんも、一人で悩まないで気軽に相談して欲しいと思っています。特に、月に10回以上頭痛薬のお世話になっている人や、頭痛のために日常生活が妨げられていると感じている人は、迷わずかかりつけ医に相談してみましょう。

受診後、あなたの頭痛のことを具体的に知るために、頭痛の様子だけでなく、生活や食事の様子も合わせて記録するように勧められるかもしれません。あなたの記録した頭痛日誌をもとに、頭痛のタイプを見極め、頭痛の悪化要因を知ることができるからです。そして、それこそが頭痛の治療の第一歩となり、適切なアドバイスや治療を受けることにつながっていくのです。

頭痛で悩んできた皆さんが、適切に頭痛をケアして、自信をもって毎日を送ることができるようになることを願っています。

発行  
愛媛県医師会  
愛媛県小児科医会

〒790-8585松山市三番町4-5-3

☎089-943-7582

編集  
愛媛県小児科医会  
思春期パンフレット委員会