

カウンセリング通信 No.4



倉敷市立東陽中学校 相談室

1学期もあと3週間となりました。もうすぐ、夏休みですね。部活動・遊び・勉強と、予定がいろいろと入ってきていることでしょう。熱中症や感染症対策をしながら、充実した休みになるように、残りわずかの1学期を有意義に過ごしましょう。

7月と2学期の来校予定日をお知らせします。スクールカウンセラーの先生方も皆さんの生活を気にしてくださっています。保護者の方々にも、いろいろお困りのことやお悩みなどの相談にのってくださいます。お気軽にご相談ください。夏休みに向けて、SC 佐滝先生からのメッセージです。

梅雨に入りましたね。天気が悪いと頭痛が起こる人も多いと思います。実は、頭痛には主に2種類あります。1つ目は、片頭痛です。これはズキズキと脈打つように痛むのが特徴で、“片”頭痛という名前の通り、多くの場合が頭の片側、特にこめかみ付近に起こります（両側に起こることもあります）。これは、天気が悪いと気圧が下がり、普段より血管が膨らんで神経に作用して痛みにつながるからです。この頭痛はじっとしている時より、体を動かすことで悪化します。吐き気が出たり、普段は何とも思わない光や音に対して過敏になることもあります。特に、ストレスから解放されてほっとした時に起こりやすいです。こめかみを氷で冷やしたり、静かな部屋で横になって休んだりすることが大切です。

2つ目は、緊張型頭痛です。頭がぎゅーっと締めつけられるような痛みが特徴です。ただ、この頭痛は血管が拡張して起こるものではなく、精神的なストレスによって交感神経が優位になったり、長時間同じ姿勢でいたりすることで筋肉がこるということが原因です。首や肩のこりをともなうことが多いです。そのため、休憩やストレッチによって改善することがあります。入浴や蒸しタオルなどで体を温めるとラクになることがあります。同じ頭痛でも、気圧の変化によって血管に影響を受ける人、筋肉に影響を受ける人がいるということですね。自分の頭痛のタイプを知り、正しい改善方法を身に付けて元気に過ごしてくださいね！

(頭痛オンライン <https://zutsu-online.jp/>より抜粋)

スクールカウンセラー 佐滝 遥

【7月、2学期の来校予定日・石井先生】 相談時間：金曜日 13:00～17:00

| | | | |
|----------|----------|----------|---------|
| 7/3(木) | 7/11(金) | 8/29(金) | |
| 9/5(金) | 9/12(金) | 9/19(金) | 9/26(金) |
| 10/10(金) | 10/24(金) | 10/21(金) | |
| 11/7(金) | 11/14(金) | 11/21(金) | |
| 12/5(金) | 12/12(金) | 12/19(金) | |

【7月、2学期の来校予定日・佐滝先生】 相談時間：水曜日 13:00～17:00

| | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| 7/2(水) | 7/9(水) | 7/16(水) | |
| 9/3(水) | 9/10(水) | 9/17(水) | 9/24(水) |
| 10/1(水) | 10/8(水) | 10/22(水) | 10/29(水) |
| 11/5(水) | 11/12(水) | 11/19(水) | |
| 12/3(水) | 12/10(水) | 12/17(水) | |

申し込み方法 落ち着いて相談できるように予約制にしています。一人(一組)45分間とします。

担任または係までご連絡ください。 ☎東陽中学校(086-428-0013) 担当:中田(なかつ)

あなたの頭痛の種類はどっち？

| | 片頭痛（偏頭痛） 8% | 緊張型頭痛 22% |
|------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 持続時間 | 4～72時間 | 30分～7日間 |
| 部位 | 片側 こめかみ～目の周囲 | 両側 後頭部～首筋 はちまき様 |
| 性質 | 拍動性 ズキンズキン ガンガン ドクンドクン | 非拍動性 ギュー 頭が締め付けられる 重苦しい |
| 程度 | 中等度～重度 仕事や家事が手につかない できれば横になりたい | 軽度～中等度の痛み 仕事は続けられる位 |
| 誘発 | 重度～極度 歩き回る のたうつ | 精神的・身体的なストレス 悪い姿勢 顎関節症 |
| 随伴症状 | 吐き気、嘔吐 光や音に過敏 臭いにも敏感 | 目の疲れ 体のだるさ ふわふわしためまい |
| 原因 | 血管が広がり 炎症を起こしたため と考えられています。 | 首や頭の筋肉が 緊張してしまうことで発 症します。 |

