



愛知県立内海高等学校  
令和4年6月号

## 天気と頭痛との関係

毎年、梅雨や台風の季節が近づいてくると頭が痛いと言保健室に来る生徒が増えます。体温を測ってみても異常はないし、熱ではなさそう…。そういう時に考えられるのが気圧によって引き起こされる片頭痛です。では、片頭痛について少し勉強してみましょう。

### 《片頭痛ってなに？》

血管が広がることでズキズキとした痛みが生じる頭痛のことをいいます。

決して気圧（天気）だけが原因ではなく、ストレス・寝すぎや寝不足・肩こりなども原因としてあります。

### 《片頭痛の特徴的な症状》

- ・痛みが拍動性である。（ズキズキと脈を打つような痛み）
- ・痛みが治まると元気になる。
- ・頭痛が始まると寝込んでしまったり、生活に支障をきたす。
- ・吐き気がする。
- ・片頭痛が起こると光や音に耐えられなくなる。



### 《自分でできる片頭痛への対処法》

- ・冷たいタオルや氷などで痛む箇所を冷やす。  
→お風呂に入ったり体を温めてしまうと逆効果になります。温めることで血管が余計に広がって痛みを強くしてしまうので、片頭痛の時は冷やしましょう！
- ・静かな暗い場所で安静にする。
- ・軽度の場合は市販の頭痛薬を飲むことでも効果があります。



実は、私（平野）も片頭痛持ちです。天気が悪くなる前には必ずズキズキとした頭痛がして、目がチカチカと眩しくなります。私はスマホに気圧の変動を知らせてくれるアプリケーションを入れて、自分がいつ体調が悪くなるのかを事前に分かるようにしています。そのおかげで少し頭痛がしても気圧のせいかと思うことができますし、市販薬を常備していつでも飲めるように準備ができます。皆さんも工夫をしてこの季節を乗り越えましょう！

