



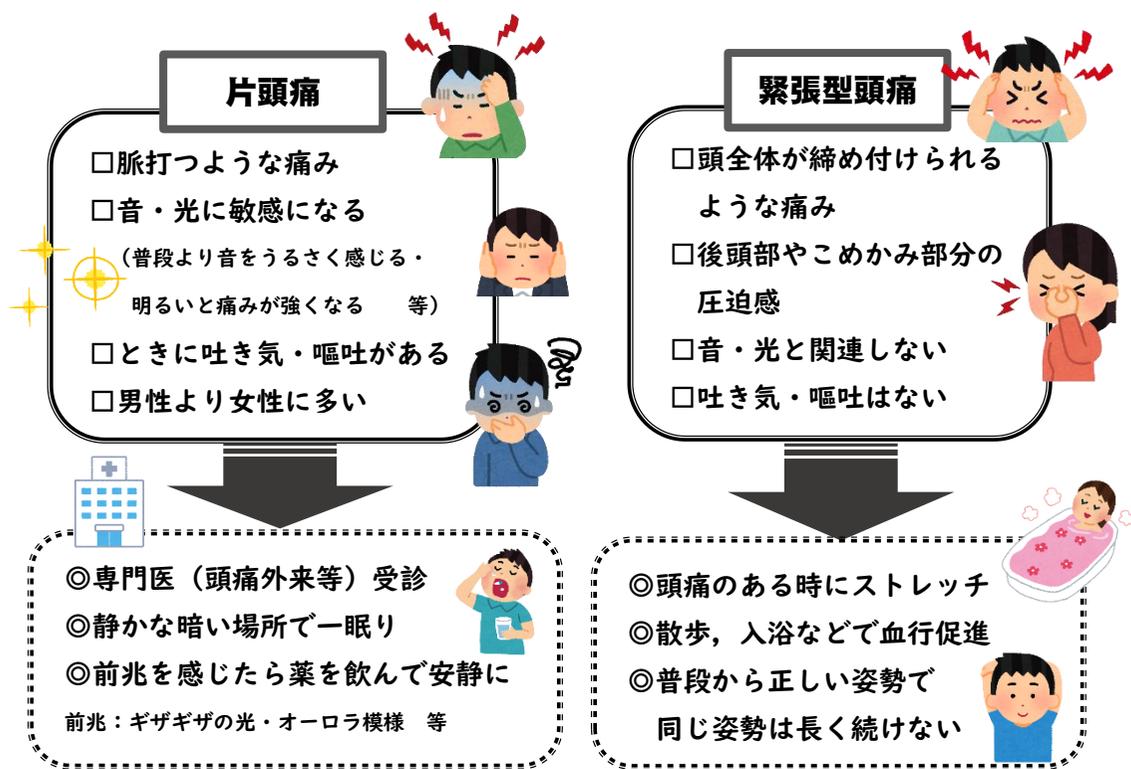
ほけんだより 10月

城ノ内中等教育学校
高等学校

頭痛のしくみ ~生徒に多い片頭痛と緊張型頭痛~

10月、例年保健室に来室する生徒が多く、その理由の上位を占めるのが『頭痛』です。「気圧が低いと、頭痛になります。」「いつも飲む薬を忘れました」といった声が聞かれることから、日常の中で頻繁に頭痛が起こり、生活に支障をきたす生徒が多いことがわかります。国際頭痛分類では、一次性頭痛（頭痛持ちの頭痛）と二次性頭痛（他の病気の症状として起こる頭痛）に分かれます。

保健室では一次性頭痛で来る生徒が多く、特に「片頭痛」と「緊張型頭痛」に起因する場合が多く見られます。2つの特徴に当てはまった場合、適切に対処しましょう。



参考文献：少年写真新聞社中学保健ニュース第1826号

日が短くなり、涼しく過ごしやすいですね。スポーツや読書など、活動に対する集中力が持続しやすい季節です。学習や趣味の時間を充実させたり、自分を成長させるような新しいチャレンジをはじめたりする機会にして欲しいと思います。新型コロナは新規陽性患者が減少傾向にあり、気が緩みがちになりますが、徳島での陽性患者の確認は続いています。引き続き予防のための行動を続けていきましょう。

生活習慣を見直そう ☆★目を健康に保とう★★☆



近年、世界規模で近視が増えています。近視に関わる重要な要因として、著名な近視研究者らは①学習環境②野外活動③スクリーンタイムの3つを挙げています。

→①学習環境

近い場所（20cm未満）を見続ける活動が近視につながります。次のポイントを実践しましょう。



30cm以上
距離を確保

◎目を本などから30cm以上離す

◎20分に1回・20秒以上・20feet（約6m）遠くを眺める

3つの20を
実践しよう

→②野外活動



太陽光に豊富なバイオレットライト（360~400nmの波長を持つ光）が近視の発症・進行を予防します。野外活動時間を1日2時間以上確保しましょう。

→③スクリーンタイム

アプリやスマホの機能には、眼と画面の距離が近いと画面が暗くなったり、時間制限を設けたりするものがあります。スクリーンタイムの機能を活用しましょう。

近視は軽度でも、目の病気の発症リスクが高まります。健常時と比べて、緑内障は3倍、網膜剥離は22倍、近視黄斑症は41倍発症しやすくなり、近視の程度に応じてリスクが上昇します。近視を防ぎ、悪化を軽減させて目の健康を守りましょう。

参考文献：「健」2021.10,日本生活習慣病予防協会 HP