はじめに

何となく体がだるい、頭が時々痛くなる、胃や腸の調子が悪い…、そんな体の不調で悩んだことはありませんか？

病院に行くほどではないと思えて、何とかこれまで自分で対処してきたけれど、元気な友人がうらやましく感じたり、このまま治らないのかなと不安に思ったり、体調がよければもっとパフォーマンスが上がるのにと自分にがっかりしたことはありませんか？

ちょっとした不調があるだけで、日々の生活を送ることが憂鬱になってしまうことがありますね。

そんな体調に不安を感じたり何とかならないかなと思っている学生さんのために、心身の不調についての知識をまとめてみました。

現在困っている人はもちろん、特に今は困っていないという人にも、知ってもらいたい内容となっています。 ぜひ一度読んでみてください。

あなたの悩み 何でもお待ちしています

[キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室（センター1号館1階）は
月～金 10:00-17:00 開室

○http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/

伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室（センター1号館1階）---------- 092-802-5820

健康相談室（ビッグさんど2階）---------- 092-802-5881

伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通（ウエスト3号館3階）---- 092-802-3297

箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通（国際ホール横）---------- 092-642-2287

学生相談室（国際ホール横）---------- 092-642-3886

病院キャンパス

健康・学生相談室共通（医系管理棟1階）------ 092-642-6889

筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通（グランド横）---------- 092-583-7685

大橋キャンパス

健康・学生相談室共通（厚生施設棟2階）------ 092-553-4581

学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター　イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための セルフケア

こころとからだの健康編 2

頭痛

本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九 州 大 学
キャンパスライフ・健康支援センター

頭痛

一言で頭痛といっても、危険なもの、つまり命に関わる可能性があるものと、そうでない良性のものとがあることを理解しておきましょう。まず危険な頭痛からお話します。

1. 危険な頭痛

①くも膜下出血

危険な頭痛の代表といえば、何と言っても**くも膜下出血**です。高齢になるにつれて頻度は高くなりますが、若い人にも起こり得る病気です。「突然何かで殴られたような」頭痛に襲われたら、躊躇することなく、直ちに脳神経外科を受診してください。適切な時期に適切な治療を受けられるかどうかによって、死に至るのか、生命が助かっても重い後遺症が残るのか、あるいは完治するのか、極端に結果が違ってきます。

「くも膜」というのは脳の表面を覆う薄い膜のことです。原因は分かっていませんが、脳の血管の一部に「動脈瘤(りゅう)」と呼ばれるコブができて、コブのところの血管が薄いために破れやすくなります。また、先天的に血管の奇形があって、そこから血管が破れることもあります。これらのコブや奇形のところが破れると、くも膜下腔(くう)、つまり脳の表面を覆うくも膜と脳との間のスペースに出血するため「くも膜下出血」と呼ばれています。典型的にはひどい頭痛で吐き気を伴うものですが、出血の量が少ない場合は頭痛の程度が軽い場合もあります。また、頭痛の程度によらず、1～2時間以内におさまることはなく、数日間続きます。いわゆる「頭痛持ち」の人でも、突然でいつもと違う頭痛の場合は、まずくも膜下出血を疑ってください。程度は軽くても「突然始まった頭痛」しかも「数日間おさまらない頭痛」は脳神経外科を受診すべきであると心得てください。

②その他の危険な頭痛

このほかに危険な頭痛の原因としては、(くも膜下出血以外の)脳出血、脳腫瘍、髄膜炎などがあります。**脳出血**はくも膜下出血と同様に脳の血管が破れて起こりますが、頭痛というよりも視力がおかしい、手足の一部が動かしにくい、しゃべりにくい、意識がおかしいなど、出血が起こった脳の部位の機能が損なわれて生じる症状の方がメインになります。

脳腫瘍の頭痛の特徴は、くも膜下出血や脳出血とは違って急に起こるのではなく、いつとはなく始まって、日々徐々に程度がひどくなることと、朝起きてすぐが最もひどいことです。また、脳出血と同様に、脳の一部の機能障害による症状を伴う場合もあります。

髄膜炎は、ウイルスや細菌によって髄膜(脳を覆う膜、くも膜は髄膜の一部)に炎症が生じたものです。感染症ですのでふつうは発熱を伴います。高い熱に続いて、いつとはなく始まった頭痛が時間の単位でどんどんひどくなる場合は髄膜炎の可能性があります。髄膜炎の中でも細菌が原因で起こるものは重症化しやすく、一刻も早く抗生物質による治療を開始する必要があります。

以上のような症状がある場合は、医療機関を受診してください。この場合(くも膜下出血が疑われる訳ではない場合)は、脳神経外科ではなく、一般の内科や総合診療科で構いません。

2. 良性の頭痛

①緊張性頭痛

上記で述べた「危険な頭痛」を疑わせる症状が該当しない場合は、まず良性の頭痛と考えて構いません。良性の頭痛の多くは繰り返し起こるため、本人が「頭痛持ち」を自認しているはずです。そのような人に「いつもの頭痛」が起こった場合は、まず心配はいりません。

良性の頭痛の代表は緊張性頭痛(緊張型頭痛)と片頭痛(偏頭痛)です。圧倒的に多いのは**緊張性頭痛**で、精神的に緊張する時間が続くこと、あるいは頭の筋肉(頭蓋骨の外にある筋肉ですね)の緊張が続くことと関係すると考えられることからこのように呼ばれています。頭の筋肉と連なっているため、首や肩の筋肉の痛み(コリなど)を伴うことも多いです。身体を動かすことで症状が改善する傾向にあることは、片頭痛と異なる特徴です。典型的には、慢性的なストレスに加えて、睡眠不足や眼精疲労(スマホやパソコンなどで眼を酷使することによる)などが複合的に加わって発症します。普通の鎮痛薬が効きますが、あまり頻繁に服用すると効果が薄れてくることもあります。日頃から努めてリラックスする時間をとること、十分に睡眠をとること、眼の酷使を避けること、適度な運動をすることで予防や症状の改善をはかってください。

②片頭痛(偏頭痛)

つぎに多いのは**片頭痛**です。脳の血管の一部が収縮したり、逆に拡張したりすることによって起こると考えられています。典型的には急に始まる拍動性の頭痛、つまりズキズキと脈打つような痛みが特徴です。このような痛みの性質に加えて、ストレス状況の最中というよりはストレスから解放されてホッとした時に起こることが多いこと、また運動をするとむしろ痛みがひどくなることは緊張性頭痛と異なる特徴です。頭痛の前に特徴的な「前兆」が起こる場合がありますが、これも片頭痛に特有の症状です。前兆として多いのは、まぶしい模様のようなものが視野の中に出現する「閃輝(せんき)暗点」と呼ばれるものです。片頭痛にも普通の鎮痛薬が効きますが、ひどい場合は専用の治療薬が必要となります。また、頻繁に起こる場合は予防薬を服用した方がよい場合もあります。このような場合は医療機関を受診してください。神経内科や脳神経外科が望ましいですが、最寄りになければ一般内科や総合診療科でも構いません。

永野 純 2016.03