

頭がいたいときは
がまんしないで
教えてね!

パパ・ママにしょうじょうをつたえるための こどもの頭痛 もんしんひょう



こどもは頭痛があっても、うまく症状を伝えられないことがあります。

以下の問診票も活用しながら、お子さんの症状や気持ちを聞いてみてください。

加えて、お父さん・お母さんの感覚もとても大切です。「いつもとなんだか様子が違う」「何かヘン」と思うことがあれば、迷わず医療機関を受診してください。

MEMO

お父さん・お母さんへ

頭痛発生時のお子さんの様子をメモしておくと、次に頭痛が発生した際の参考になるかもしれません。「頭痛を訴えた翌日に熱が出た」「後頭部の痛みを訴えた(2回目)」「頭が痛くてもゼリーは食べた」など、自由にご記入ください。

Q1

どこがいたい?

頭のどのぶぶんがいたい?下のイラストの中から、
自分のいたいところをゆびさしてお父さん・お母さんにつたえてみよう。



こめかみ
(右 左 両方)



まえのほう



うしろのほう



ぜんたい

Q2

どのくらいいたい?

どれくらいいたいのか、お父さん・お母さんにつたえてみよう。
自分のことばでお話してもだいじょうぶだよ。

すきなあそびを書きこんでね

はできそう

もできないくらいいたい

すきなりょうりやおやつを書きこんでね

は食べられそう

も食べられないくらいいたい

お父さん・お母さんへ

痛みは本人にしかわかりません。我慢して平静を装う子もいれば、表現の仕方も様々です。「好きなことができるなら大丈夫」と思わずに、お子さんの様子をよく見てあげてくださいね。

Q3

どんなきもちがする?

下のイラストの中に近いものはあるかな?
お父さん・お母さんにゆびをさしてつたえてみよう。



なんだか頭がヘン



頭がちょっといたい



頭がいたくて
つらい



頭もいたいし
なんだかきもちわるい

お父さん・お母さんへ

「ズキズキする?」「ガンガンする?」「目がチカチカする?」など、ご自身の経験をもとにいろいろな表現で伝えながら、痛みの種類や他の症状の有無についても聞いてみましょう。

Q4

いつからいたい?

いつから頭がいたかったのかな?

お父さん・お母さんにゆびをさしてつたえてみよう。
せいかくじゃなくてもだいじょうぶだよ。



お父さん・お母さんへ

「一日中ずっと痛い?」「痛いのは朝だけ?」「痛みを感じなくなるとしたら、それはどんなとき?」など、痛みの持続性についても聞いてみましょう。

ずっとうになりにくくするにはどうすればいい？

ふだんの生活
を見直す

アドバイスチャート

こどもの片頭痛は生活習慣の乱れが原因となっているケースも多くあります。
規則正しい生活は、頭痛になりにくくするだけでなく、健康な毎日にもつながります。
アドバイスチャートをお子さんと一緒に見ながら、普段の生活を振り返ってみましょう。
いつもの生活を思い出して近いほうをえらんでね。



Q1 ふだんのすいみんは？

いつもきまった時間にねている



いつもきまった時間にねることは、
とてもよいしゅうかんだよ。これからもつづけよう。
ねる前にはゲームやスマートフォンをしないように気をつけよう。

ねる時間はバラバラ



ずっとうになりにくくするには、いつも決まった時間にねることが
たいせつだよ。お父さん、お母さんといっしょに、ねる時間をきめ
て、まもってみよう。

Point! ずっとうになりにくい生活のきほんは、「早ね、早おき、朝ごはん」だよ。

Q2 外であそぶことが多い？

外で友だちとあそぶのが大すき



外でたくさんあそぶことはとてもよいしゅうかんだよ。とくに午前
中に日光をあびることがおすすめ。
これからも体をうごかして、外でおもいっきりあそぼう。

家でゲームをするほうがすき



ゲームもいいけど、天気がいい日は外に出て日光をあびよう。うん
どうぶそくにならないように、できるだけ外で体をうごかすしゅう
かんをみにつけよう。

Point! 午前中に日光をあびながら体をうごかすことが、よいすいみんにつながるよ！

Q3 毎日のしょくじは？

三食、きまった時間に食べている



いつもきまった時間にごはんを食べることは、とてもよいしゅうかんだよ。

とくに朝ごはんをしっかり食べるようにしよう。

食べる時間はバラバラ／
三食のどれかは食べないことがある



毎日時間をきめて、三食同じ時間にしっかり食べるようにしよう。
おなかがへっていると、ずつうになりやすいこともあるため、ちゅういしよう。

Point! 三食きまった時間に、えいようバランスのよいしょくじを心がけよう。

Q4 しんぱいなことはある？

とくにしんぱいなことはない



しんぱいなことがないのはけんこうにもとてもよいことだよ。
もしもしんぱいなことができたなら、すぐにお父さんやお母さん、先生に話してみてね。

べんきょうや友だちのことでなやんでいる



なやんでいることについて、お父さんやお母さん、先生に話してみよう。
一人でなやまないで、だれかにそうだんすることが大切だよ。

Point! うまく話せないときは手紙でそうだんしてみよう。

今日からできそうなことを書きこんでみよう！

お父さん・お母さんへ

お子さんと相談しながらアドバイスの中からいくつか選び、書き込んでみてください。「ねる時間を〇時にきめる」「外でたくさんあそぶ」など、すぐにできそうなことから始めてみるのがおすすめです。

こどもの片頭痛を理解し、サポートするための こどもの頭痛対処法

本知識は主に片頭痛に対しての啓発を目的としたものです。

01

痛みの強さを判断する基準

普段と違う様子がないかよく観察する

たとえば、

- ・好きなこと、興味のあることに積極的に関わっている？
- ・顔つきは普段と同じ？
- ・機嫌がすごく悪い？

など、こどもの様子をよく見ることで、痛みの強さを判断することができます。片頭痛の場合、こどものほうが大人よりも痛みの持続時間が短い傾向があります。痛みが治まると、ケロッとしていつものように遊び始めることがあるかもしれませんが、頭痛がまた起きることもあるので、しばらくは注意深く様子を見てあげてください。



片頭痛なのに頭痛以外の症状が出ることも！

こどもの片頭痛は「頭痛」という名前が付いているにもかかわらず、頭痛以外の症状が出ることもあります。顔面蒼白や嘔吐、腹部症状などが出る場合もあることを覚えておいてください。

02

症状の聞き出し方

痛い場所を自分で触って教えてもらおう

そのほかにも、

- ・いつから痛かったの？
- ・ずっと痛いの？たまに痛くなるの？
- ・どんな風に痛いの？（ズキンズキン、ガンガン、ギューツと締め付けられる感じ）

など、いろいろな言葉で聞いてみるとどんな痛みなのか理解しやすくなります。こどもの気持ちに寄り添ったコミュニケーションをすることが大切です。教えてくれたらしっかり褒めてあげてください。



こどもによっては光や音、においが気になる場合も

片頭痛の場合は、普段は気にならない、光や音、においに敏感になることがあります。テレビやゲーム、スマートフォンを避ける様子があれば、暗く静かな部屋で安静に過ごせるようにしましょう。

03

こんな症状があったら病院へ！

いわゆる頭痛持ち（片頭痛）ではなく、
原因となる病気が潜んでいる可能性も…



こどもの頭痛の中で比較的多いのは片頭痛で、目がチカチカする、こめかみのあたりが痛い、といった症状が見られることがあります。その場合は家庭で安静に過ごして様子を見てもいいかもしれません。しかし、頭痛時に下記の症状がある場合や、症状が長引いたり、何度も繰り返す場合は、原因となる病気が潜んでいる可能性があります。また、普段の様子を知っているお父さん・お母さんの「こどもの行動がいつもと違う・おかしい」という直感は大事にしてください。少しでも気になることがあれば、医療機関を受診することをおすすめします。軽度の頭痛だからと遠慮して受診を控える必要はありません。

頭痛を引き起こす病気の症状

（すべての症状が出るわけではありません。また、例外もあります）

脳腫瘍	副鼻腔炎
・見え方がいつもと違う（視覚障害が起きている） ・まっすぐ歩けない ・日に日に痛みが強くなる ・朝に嘔吐することがある	・黄色っぽい鼻水が出る ・顔を押すと痛みがある ・痰が出る
アセトン血性嘔吐症	OD（起立性調節障害）
・激しく嘔吐する ・食欲がない ・腹部の不快感や腹痛がある	・朝起きられない ・立ちくらみがある ・だるさがある
その他	
頭痛の原因になる病気はたくさんあり、またその病気の典型的な症状ではない、特殊な症状が出ることもあります。	

学校は休むべき？

本人の意思を尊重することが大切！

まずは、

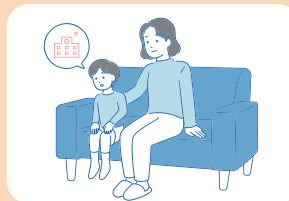
・お医者さんに行きたい？ ・学校はどうする？

など、本人の意思を確認してみてください。

学校の時間割を一緒に見ながら、

・体育は見学する？ ・1、2 時間目は休んで様子を見る？

などと聞いてみてもいいかもしれません。頭痛のときは大人でも話すのが辛いことがあります。ゆっくりと回答を待つなどお子さんの気持ちに寄り添ったコミュニケーションを心がけ、本人とお父さん・お母さんでよく相談して判断してください。

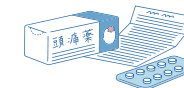


片頭痛の場合の学校への薬の持たせ方

学校で頭痛が起きないか心配なときは、頭痛薬を持参しても良いか担任の先生に相談してみましょう。特に低学年の場合は、お父さん・お母さんが保健室の先生や担任の先生にしっかりと症状や薬を飲むタイミングなどを申し送りしておくようにしてください。

POINT

- ・薬は必要な分だけ持っていく
- ・チャックのあるポケットなど落としにくい場所に入れる
- ・自分専用の薬であることを教え、他の子には絶対にあげないように注意しておく



睡眠の質が原因？

睡眠の質が頭痛の原因になることも

頭痛には睡眠の質が影響することもあるため、お子さんの睡眠時間や目覚めのスッキリ感を確認しましょう。

たとえば、

・よく眠れた？途中で目が覚めなかった？

・昨日は何時に寝た？

・寝る前にゲームやスマートフォンをした？

などについて聞いてみてください。

睡眠不足だけでなく、寝過ぎも血管を拡張させるため頭痛の原因になることがあります。朝食を食べずに寝ていることで低血糖をまねき、さらに、頭痛を起こしやすくしてしまうことも。休日にも寝過ぎないように、平日と同じくらいの時間に起こすのも一案です。適切な睡眠時間を見つけられるようにサポートしてあげてください。



頭痛予防の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣を守ることが重要です。ゲームやスマートフォンの使い過ぎも不眠の原因になることがあるため利用時間・時刻を決めることをおすすめします。また、寝る前の2時間はゲームやスマートフォンを控えた方が、質の良い睡眠につながるといわれています。

大きな環境の変化はあった？

精神的ストレスや身体の疲れが原因の場合も

友達や先生との関係といった心理的要因や学校や習い事などによる身体的な疲れが頭痛の原因になることがあります。

たとえば、

・最近、疲れていない？

・何か悩んでいることはない？

などと聞いてみましょう。

ストレスや疲れの原因がわかったら、要因となっているものを避ける方法を検討してみてください。例えば、疲れているのであれば習い事を減らしてみてもいいかもしれません。また、こどもの頭痛は体育祭やテストの翌日など、ストレスから解放され、ホッとしたタイミングで起こることがあります。学校で大きなイベントがあった後は、特に注意して様子を見るようにしてください。



小さな環境の変化が原因になるケースも…

左記のようなストレスや疲れ以外にも、夕日を見ると頭が痛くなる子もいれば、いつもと違う車に乗ると頭痛になる子もいます。小さな環境の変化で頭痛になる子もいるため、どんなときに頭痛になったか、メモしておくこともおすすめです。また、これまでこどもの成長を見守ってきたお父さん・お母さんの経験値から、これまでどんなときに頭痛が起きたかを思い出すことで、原因がわかるかもしれません。

まとめ

ここでご紹介したように、こどもの片頭痛に対する対処法や原因はじつにさまざま。その中で何よりも大切なことはお子さんの様子をよく観察することです。「いつもとちょっと違うかな？」と思ったら片頭痛のサインかもしれません。

「頭がなんだかヘン」と思ったら、遠慮せず相談してね！



お子さんに寄り添うために知っておきたい こどもの頭痛に関する基礎知識

本知識は主に片頭痛に対しての啓発を目的としたものです。

01

頭痛薬は何歳から飲める？

一律の決まりはなく、指定の用法・用量を守って

「何歳から飲める」という一律の決まりはありません。市販薬の場合は、同封の「添付文書」に書かれた用法・用量を守って正しく使いましょう。医師に処方された薬の場合も、医師の指示に従って正しくお使いください。用法・用量をしっかりと守っていただければ、お子さんが頭痛を訴えるたびに薬を与えることはNGとは言い切れません。ただし、頭痛が一週間以上続いたり、頻繁に発生する場合は大きな病気が原因となっている可能性も。少しでも気になることがあれば、迷わず医療機関を受診しましょう。



新セデス錠は7歳から服用できます

新セデス錠は、胃にやさしい非ピリン系解熱鎮痛薬です。頭痛のほか、歯痛や月経痛(生理痛)、外傷痛などの鎮痛、悪寒・発熱時の解熱にもお使いいただけます。小児に服用させる場合には、保護者の指導監督のもとに服用させてください。

02

こどもにはどんな頭痛が起こる？

片頭痛だけじゃない!? 頭痛の種類は複数存在!

頭痛は片頭痛と認識されている方も多いかもしれませんが、頭痛にはさまざまな種類・原因があり、日常的なものから大きな病気に関わるものまで含めると、たくさんの種類に分類されています※。中でもこどもに起こりやすいのは、「片頭痛」と「緊張型頭痛」といわれています。片頭痛の場合、頭の片側または両側のこめかみ付近にズキンズキンと脈打つような痛みが繰り返し起こり、吐き気を伴うこともあります。大人と同じく、頭痛が起こる前にキラキラした光が見えるなどの異常を訴えるこどももいます。緊張型頭痛は、精神的ストレスや身体的な疲れが原因で起こることもあるといわれています。頭全体が重くなって圧迫されるような、ギューっと締め付けられるような痛みや、ずんとした重い痛みで、こどもは「なんとなく痛い」と表現することもあります。



※日本頭痛学会発行『国際頭痛分類 第3版 (ICHD-3)』参照

03

こどもの頭痛の原因は？

頭痛の原因はさまざま。大きな病気が潜んでいる可能性も。

風邪が原因で頭痛を引き起こすこともあれば、睡眠不足や運動不足、ゲームやスマートフォンの使いすぎ、不規則な食生活、ストレスなど、生活習慣の乱れが原因となるケースも多くあります。また、天候や気圧によって頭痛が起こることも。お父さん・お母さんが過去に頭痛を感じたときの状況を思い出してみるほか、お子さんが過去に頭痛を訴えたときの状況をメモしておく、原因を探り

やすくなるかもしれません。そのほかの大きな病気が原因となっている可能性もあるため、普段からお子さんとよくコミュニケーションを取り、お子さんの状態を把握して、少しでも違和感があれば医療機関に相談してみましょう。

頭痛は遺伝する？

片頭痛は遺伝することもあるといわれています。ただし、症状は人によってさまざま。症状には個人差があり、お父さん・お母さんと同じとは限りません。自分の経験をもとに、「それくらいなら大丈夫」「すぐ治るよ」などと決めつけず、お子さんの気持ちに寄り添ってあげましょう。

04

注意したい頭痛の症状は？

心配しすぎて損はない！お父さん・お母さんの「何かヘン」を信じて

頭痛発生した当日のうちに、もしくは一週間・一ヶ月などの一定期間をかけてだんだん強くなっていく頭痛や、吐き気や嘔吐をとまなう頭痛など、いつもとお子さんの様子が異なる場合には、医療機関への受診をおすすめします。頭痛に加えて、**見え方がいつもと違う、まっすぐ歩けない**などの症状がある場合も、脳疾患が隠れている可能性があるため、早急に医療機関を受診した方が良いでしょう。お父さん・お母さんの感覚的に、お子さんの頭痛薬を飲む頻度が高くなっていたり、飲んでも効果が見られない場合も注意が必要です。心配しすぎて損ということはありません。少しでもヘンだと感じたら、ためらわずに医療機関へ相談してみましょう！

※ CHECK：詳しい症状は、「こどもの頭痛対処法」の1ページもご覧ください。



05

食事と頭痛の関係は？

食生活の乱れが頭痛の原因に!? バランスの良い食事を心がけよう

十分な食事をとれていないと、低血糖により血液中のケトン体が増え、頭痛を引き起こすことがあります。鉄分不足による貧血や、脱水などが頭痛を誘発することも。また、チョコレートやチーズ、柑橘類に含まれるチラミンという物質が頭痛の原因となることもあり、食べ過ぎは避けたいところ。バランスの良い食事を、三食決まった時間に食べることが何よりも大切です。



過去の経験をメモしておくとも未来に役立つことも

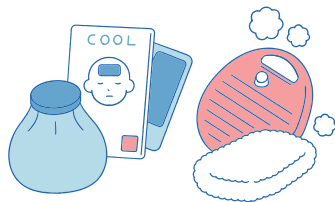
頭痛を誘発する食材は人それぞれ。「チョコレートを食べると頭痛を訴えることが多い」など、過去の経験をメモしておく、次の頭痛発生時に役立つかもしれません。ただし、もしお子さんがチョコレートを好きな場合、頭痛予防のためといって急にまったく与えないようにすると、それがストレスになることも。お子さんとよくコミュニケーションを取りながら、良い食事習慣を身につけていきましょう。

06

家庭でできる対処法は？

一番大事なのは「こどもの気持ちに寄り添うこと」

一般的に、片頭痛は冷やす、緊張型頭痛は温めるのが効果的だとされています。緊張型頭痛の場合は、身体を動かしたり、姿勢を正したりすることで痛みが軽くなることも。ただし、片頭痛のときに温めるのがNGということではありません。お子さんが「これをしてほしい」と望むことをしてあげるのが一番の対処法です。対処をしても、症状が改善しなかったり、悪化するようであれば、医療機関を受診しましょう。



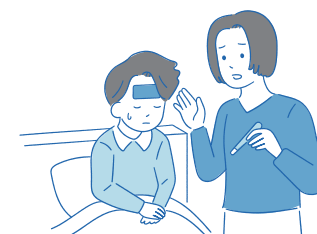
お子さんに寄り添うことを大切に

片頭痛の場合、アセトアミノフェンなどの鎮痛剤を使用し、安静にして過ごすのも良いでしょう。ただし、薬を与えて寝かせておけば大丈夫というわけではありません。お子さんの様子を気遣い、寄り添ってあげてくださいね。

07

こどもは症状をうまく伝えられないこともある こどもは「頭が痛い」と表現するとは限らない

こどもに「頭が痛い？」と聞いても伝わらない可能性もあります。「頭がヘン?」「頭がだるい?」など、いろいろな表現で聞いてあげると、お子さんが症状を話しやすくなるかもしれません。こどもはうまく症状を伝えられないこともあるため、大人の感覚でコミュニケーションを取らないことが大切です。いつも元気なお子さんが黙ってしまっただけと様子が違う、食事のときにいつものように食べない、表情がいつもと違うなど、ご両親の「何かヘン」という感覚が何よりも大事。普段からお子さんの様子をしっかりと観察しておくことが大切です。



つたえる、いたわる、りかいする。

こども頭痛 プロジェクト

シオノギヘルスケア