●頭痛症

頭痛は子どもの訴えの中でよくみられるものです。まずは危険な頭痛を鑑別し除外することが重要です。慢性機能性頭痛では片頭痛と緊張性頭痛が多いです。

片頭痛は頭の片側もしくは両側の、主にこめかみから目のあたりが拍動性に激しく痛む発作性の頭痛です。身体を動かすと頭痛がひどくなり、吐き気や嘔吐を伴い、光や音、臭いに対し過敏になることもあります。

片頭痛は家族歴があることが多く、「閃輝暗点」とよばれる目の前がキラキラしたり視界がギザギザしたりする前兆を伴うものと、そうでないものに分かれます。

緊張性頭痛は、僧帽筋、後頭筋、側頭筋などの筋肉が過度に緊張することによって起こります。絞めつけられるような頭痛や頭重感を訴えることが多く、ストレスや姿勢が影響します。

頭痛の治療の目標は、痛みが完全になくなることではなく、日常生活の妨げになる頭痛の強さと回数を減らし、できるだけ普段の生活ができるようにし、頭痛に対する不安を軽減してあげることです。　睡眠や食事に気を付け、リラクセーションや適度な運動なども有効です。症状に応じて、薬物療法も考慮します。