

頭痛について —頭痛持ちのみなさんへ—

保健センター専任医師 田中誠一

はじめに

皆さんは頭痛の経験がありますか？

風邪をひいてもいないのに、頭痛があるという方も多いと思います。いわゆる「頭痛持ち」ですね。

こういった頭痛のことを一次性頭痛あるいは慢性頭痛など呼びます。

「私ヘンズツウなんです」というお話もよくお聞きします。「頭痛持ち」の人はみんな「ヘンズツウ」なのでしょうか？

慢性頭痛のタイプ

実は、慢性頭痛には大きく分けて3つあります。片頭痛と緊張型頭痛、群発頭痛です。

最も有名なのは前述の「片頭痛」です。若い女性に多く、日本だけでも800万人程度の患者さんがいると言われています。

ところが、最も多いのは「緊張型頭痛」です。緊張型頭痛の患者さんはなんと日本に2000万人以上(!)いると言われています。

この2つはタイプの異なるものですから、自分が「頭痛持ち」だと感じている方は、自分がどんなタイプの頭痛なのか、知っておくとよいでしょう。

あなたの頭痛は片頭痛？ 緊張型頭痛？

簡単に自分のタイプを推測するために、このチェックリストを見てください。

- 1) 頭の片側だけが脈打つように痛くなる
- 2) 行きたい約束があっても、頭痛のときは断らざるを得ない
- 3) 頭痛のとき、まぶしさや吐き気がある
- 4) 階段の昇り降りなどの日常動作で痛みがひどくなる

1つでも当てはまった人は片頭痛の可能性あります。逆に当てはまらない人は緊張型頭痛が考えられます。もちろん、このチェックリストだけで全てが分かるわけではありませんから、結果を踏まえて医師に相談するのがよいでしょう。

片頭痛

—辛くて家から出られない頭痛—

チェックリストにもありましたが、片頭痛の発作は激しく、「デートの日の朝に起こると、行けなくなってしまふほど」です(緊張型頭痛の方は大概「ガマンして出かける」ことができます)。また、頭痛とともに吐き気や光過敏(まぶしさ)・音過敏を感じる事が多



く、動く痛みがひどくなるので、「部屋を暗くして、カーテンを閉め布団をかぶり、洗面器を抱えてじっと寝ている」という状態が典型的です。

片頭痛では頭痛の「前兆」を自覚する方もいます。有名なのは閃輝暗点

といわれるもので、視野の一部がギザギザと光ったり、欠けたりする現象です。また、顔や手足のしびれなどで前兆を感じる方もあるようです。

病態の全容はまだ解明されていませんが、脳の血管運動や電気活動の異常が関与すると考えられています。

片頭痛は激しい痛みですから、特に頭痛薬を必要とします。一般的な痛み止めもある程度は有効ですが、最近は片頭痛のための薬が発売され始めました。トリプタン系と呼ばれる薬剤です。この薬剤は頭痛発作の早期に内服することで頭痛を最小限にとどめることができ、今までの薬に比べて効果が劇的と言われます。残念ながら現在当センターでは処方できませんので、頭痛で悩んでいる皆さんは診察の上で学外の医療機関をご紹介します。保健センターまでご相談にいらしてください。

学生定期健康診断

学校保健安全法は、「学校における児童生徒等及び職員の健康の保持増進を図るため、学校における保健管理に関し必要な事項を定めるとともに、学校における教育活動が安全な環境において実施され、児童生徒等の安全の確保が図られるよう、学校における安全管理に関し必要な事項を定め、もつて学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資することを目的とする。」と定めています。

本学では、この法に則り、毎年4月の初旬に学生定期健康診断を実施しています。

したがって、大学は年に1回の定期健康診断の「実施」を、学生の皆さんは定期健康診断の「受診」が義務づけられています。

受診状況は、1998年度に69.7%と底値でしたが、2006年度85.3%、2007年度86.0%、2008年度85.0%、2009年度84.1%、2010年度84.4%、2011年度84.2%、2012年度83.8%であり、ここ数年84%前後を維持しています。

健康診断で発見される病気には、結核・自然気胸等の「呼吸器疾患」や不整脈・心雑音等の「循環器疾患」、蛋白尿・血尿・腎炎等の「腎疾患」、肥満による脂肪肝・糖尿病・脂質異常症等の「内分泌・代謝疾患」等です。なかでも結核は、人から人へ感染する我が国最大の感染症で、今でも1日約70人前後が「発病」しています。結核に「感染」すると、すぐに「発病」する場合がありますが、大半は、免疫力・抵抗力の低下により「発病」します。

未受診の学生で病気の発見や治療が遅れ、休学を余儀なくされるケースも見受けられます。

また、大学で発行する健康診断証明書(特に就職用)は、この健康診断を基に作成します。未受診で発行されない場合は、外部医療機関を受診し、余分な時間と高い証明書料を支払うことになります。

年1回の

**「健康確認」のため、
毎学年
受診しましょう。**



緊張型頭痛

—痛くても頑張ってお出かけられる頭痛—

分かりやすく言うと「肩こり頭痛」です。頭の回りを締め付けられるような痛みが特徴的です。

肩こりに代表されるような、首から背中、肩にかけての筋肉の緊張に伴って起こります。精神的ストレスも大きく影響します。筋緊張の自覚がなく「肩こりはしたことがない」という方もいますが、診察してみると首の後ろの筋肉がガチガチに硬くなっていたりします。

市販されている頭痛薬など一般的な痛み止めが有効です。また、筋緊張から来るものですから、首の後ろから肩にかけての筋肉に湿布を貼るのもかなり有効です(CMでもやっていますね)。マッサージや適度な運動も有効です。良性のものでですから、自分なりの対処の仕方が分かっただけで、うまく付き合っていけるでしょう。

ただし、頭痛薬の飲み過ぎには注意が必要です。多量の内服を長期に続けることで「薬物誘発性頭痛」を起こすことがあるからです。痛みの程度や頻度によっては、医師に相談するのがよいでしょう。

最後に

頭痛を無くしてしまうのはなかなか難しいことです。付き合い方を知り、きちんと対処できるようになっておくことがよいでしょう。

頭痛に限らず、自分の体に起こっている出来事については、医師に相談するなどしてきちんと整理しておくことが大切です。

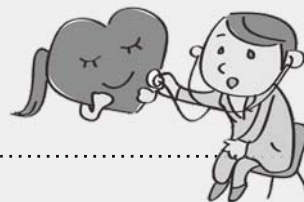
健康についてのことなら、遠慮なく保健センターまで御相談ください。

2013年度学生定期健康診断について

1. 定期健康診断について

定期健康診断は、学校保健安全法に基づき、年に一度キャンパス別に右ページの日程で実施します。
在学生全員が、該当する健康診断日時に以下の事項に注意のうえ、必ず受診してください。

- (1) 定期健康診断は、この期間以外行いません。
- (2) 定期健康診断を受けないと、
 - ① 授業等で必要な臨時健康診断は、受診できません。
 - ② 就職・奨学金・留学・スポーツ大会・アルバイト等に必要「健康診断証明書」の発行はできません。
外部医療機関での健康診断は、高額負担になります。
- (3) 結果については、
 - ① 胸部X線撮影の結果以外は、当日、文書で通知します。
 - ② 胸部X線撮影の結果は、保健センターでの閲覧になります。
 - ③ 「二次検査が必要な方」には、文書で通知します。



2. 受診上の注意事項

- (1) 学生証・ボールペン・鉛筆・消しゴム等を持参してください。
- (2) 貴重品は、持参しないでください。衣類等は、袋を持参し自己の責任で管理してください。
- (3) メガネ・コンタクトレンズを使用している方は必ず装着し、検査を受けてください。
視力は、0.7以上に矯正しておいてください。視力の再検査は、実施しません。
- (4) レントゲン撮影を行います。ネックレス・金具のついた下着やワンピースの着用は、避けてください。
無地のTシャツの着用を勧めます。

3. 健康診断証明書の発行について

- (1) 定期健康診断受診者を対象に発行します。発行は、準備の都合上5月中旬になります。
- (2) 希望される方は、後日、ホームページ・掲示等でお知らせしますので指示に従ってください。

保健センター	多摩キャンパス	042-674-2756
	後樂園キャンパス	03-3817-1722
	市ヶ谷キャンパス	03-5368-3503

管財部より停電のお知らせ(多摩キャンパス)

多摩キャンパス特高・高圧受変電設備定期点検及び修繕工事のため、下記の通り停電いたします。

1. 日 時 2012年12月28日(金)午前8時15分から終日
2. 範 囲 多摩キャンパス全施設(屋外運動施設を含む)
3. その他

なお、パソコン・OA 機器等故障防止のためスイッチは切っておいてください。

差込プラグはコンセントから抜く必要はありません。



2013年度学生定期健康診断および心臓メディカルチェック日程

多摩キャンパス

1. (法・経済・商・文・総合政策) 学生定期健康診断日程

会場 多摩キャンパス 8号館 8302号室						
受付時間 月日	学部学生 女性		学部学生 男性			学部学生 男性・女性 大学院生 男性・女性
	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	15:20~15:40
4月3日(水)	法(全)4年以上 経済(全)3年	総政(全)4年以上 商(全)3年	法(全)4年以上	商(全)3年	経済(全)3年	総政 男性(全)4年以上
4月4日(木)	法(全)3年	文(全)3年	経済(全)4年以上	法(全)3年	文(全)3年	経済 女性(全)4年以上 文系大学院生 女性(全)
4月5日(金)	商(全)4年以上 法(全)2年	総政(全)3年 総政(全)2年	商(全)4年以上 総政(全)3年	法(全)2年	総政(全)2年	文系大学院生 男性(全)
4月6日(土)	経済(全)2年 商(全)2年	文(全)2年	文(全)4年以上 文(全)2年	経済(全)2年	商(全)2年	文 女性(全)4年以上
4月9日(火)					14:40~15:00 男性・女性 科目等履修生・選科生・ 研究生等(全)	

2. 学部新入生(法・経済・商・文・総合政策) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断日程

会場 多摩キャンパス 8号館 8302号室					
受付時間 月日	学部学生 女性		学部学生 男性		
	8:30	9:20	12:10	13:00	13:50
4月8日(月)	経済(全)1年 総政(全)1年	法(全)1年	法(法律)1年	法(国・企・政治)1年 経済(国・経・公環)1年	経済(経済・経情)1年 総政(全)1年
4月9日(火)	文(全)1年	商(全)1年 学士入学生・編入学生	文(全)1年	商(経営・会計)1年 学士入学生・編入学生	商(貿易・金融)1年

後楽園キャンパス

3. (理工・社会人大学院・文系大学院・専門職大学院) 学生定期健康診断日程

会場 後楽園キャンパス 6号館 6402号室						
受付時間 月日	学部学生・大学院生 男性				学部学生・大学院生	大学院生 男性・女性
	9:40~10:00	10:20~10:40	13:00~13:20	13:50~14:10	14:40~15:00	17:00~18:00
4月1日(月)	数学・物理・都市・ 電気・経工・生命 (全)2年	応化・情報 2年 都市・精密・ 情報・生命 3年	数学・電気・応化・ 情報・生命 4年以上	精密 2年 物理・都市・精密・ 経工 4年以上	学部学生 2年以上 女性	理工学部大学院 女性 理工学部大学院 経工・情報・生命 男性 社会人・文系大学院・国際会計研究科(全) 戦略経営研究科(全) 科目等履修生・研究生(全)
受付時間			14:00~14:20	14:50~15:10	15:40~16:00	
4月2日(火)			数学・物理・電気・ 応化・経工 3年	理工学部大学院 数学・物理・土木・ 精密・電気・応化	法務研究科在学学生 男性・女性	

4. 学部新入生(理工学部) 心臓メディカルチェックおよび定期健康診断、法務研究科新入生定期健康診断日程

会場 後楽園キャンパス 6号館 6402号室						
受付時間 月日	学部学生 男性			学部学生 女性	法務研究科新入生	
	8:30	9:20	10:00	12:10	12:50	13:30
4月2日(火)	数学・電気・生命 1年	物理・精密・情報 1年	都市・応化・経工・ 人間 1年 学士入学生・ 編入学生	学部学生(全)1年 学士入学生・ 編入学生	女性	男性

お知らせ

二次検診について

保健センターでは、健康で充実した学生生活を送るため、定期健康診断結果、所見のある学生に対して、循環器、腎・泌尿器、内分泌・代謝・その他（貧血）と系統別に分類し、尿・血液・血圧・心電図・胸部エックス線等の二次検診を実施しています。

また、心臓メディカル検査の結果、所見のある学生に対して、同様に二次検診を実施しています。

これらの検診は、病気の予防、早期発見・治療のために必要なものです。

本年度については、6月1日の呼吸器二次検診で終了しました。

保健センターで指定した日時に検診を受けていない学生については、外部医療機関を紹介しますので、保健センターに来所してください。

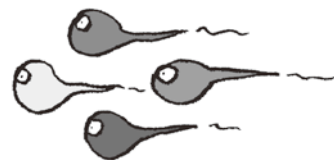
「尿・血圧検査証明書」の提出について

「尿・血圧検査証明書」は、入学時の健康状態を把握するための重要な「証明書」です。

「尿・血圧検査証明書」は、定期健康診断終了時に提出することになっていましたが、未提出者は、所属する下記キャンパスの保健センターに提出してください。

未提出のまま放置すると、就職・奨学金・留学等で必要な健康診断証明書は、発行できません。

1. 設置場所 【多摩キャンパス】 2号館2階 保健センター
【後樂園キャンパス】 1号館1階 保健センター後樂園キャンパス分室
【市ヶ谷キャンパス】 1号館1階 保健センター市ヶ谷キャンパス分室
2. 提出に際しての注意
 - ① 必要事項をすべて記入してください。
 - ② 外部医療機関で証明を受けてください。



体組成計・血圧計の設置について

保健センターでは、学生・教職員の健康管理の一貫として体組成計および自動血圧計を設置しています。

体組成計は、体内に貯蔵されている脂肪（体脂肪）や筋肉量を計測、外見では見つけられない肥満の発見や、行き過ぎたダイエットを防止する効果もあります。体脂肪の大部分は皮下に蓄積しますが、内臓の周囲に蓄積するものもあり、糖尿病、高脂血症、動脈硬化症、高血圧などの生活習慣病の原因ともなっています。ご自身の健康チェックに、体組成計を下記の要領で利用してください。

1. 設置場所 【多摩キャンパス】 2号館2階 保健センター
【後樂園キャンパス】 1号館1階 保健センター後樂園キャンパス分室
【市ヶ谷キャンパス】 1号館1階 保健センター市ヶ谷キャンパス分室
2. 利用時間 【月～金】 診療日の 10:00～16:30
【土】 診療日の 10:00～11:30
(ただし、休業期間中は別途掲示します。)

