

頭が痛くなる原因



①風邪

子供の頭痛では最も多い原因です。げぼげぼと吐くときには髄膜炎の可能性もあります。風邪の頭痛は坐薬などの解熱鎮痛剤でよくなります。

②鼻が悪い

鼻づまり、アレルギー性鼻炎、花粉症、ちくのう（副鼻腔炎）も頭痛の原因としては多いようです。緑色の鼻汁が長引いて、夕方や、勉強をした後に、おでこ、鼻の付け根、頬骨（ほほぼね）のまわりが痛くなる時には副鼻腔炎の可能性がります。

③中耳炎や虫歯

小さな子どもでは中耳炎や虫歯の痛みも「あたまがいたい」と訴えることがあります。機嫌が悪いときには耳と口の中も忘れてはいけません。

④頭の怪我

頭を打った時に痛いのは当たり前ですが、数時間経ってもまだ痛いとか、吐いているときは要注意です。CTなどの詳しい検査が必要なこともあります。

⑤目が悪い

学童期の視力の低下やゲームのやり過ぎによる眼精疲労は頭痛の原因になります。カレンダーの数字が読めるかなど家庭で簡単な視力の検査をしてみてください。目を休めることが大切です。

⑥髄膜炎（ずいまくえん）

強い頭痛と嘔吐と発熱を伴う病気です。髄膜炎には「無菌性」と「細菌性」があります。無菌性髄膜炎は夏風邪やおたふく風邪などのウイルスで起こります。後遺症も残らずに治ります。ヒブ菌（インフルエンザ桿菌）や肺炎球菌が原因の細菌性髄膜炎は、後遺症が残ったり、命を失ったりすることがあります。予防接種を打つことで防ぐことができます。

⑦片頭痛（へんずつう）

小学校に入学する頃から始まります。家族の中に片頭痛の人がいることが多いようです。目が見えにくいなどの前触れの後に、頭の片方が痛みます。嘔吐、腹痛、熱を伴うこともあります。

⑧自律神経のアンバランス

小学校の高学年から思春期にかけて起こる起立性調節障害(スクアト63頁)でも頭痛がします。

⑨脳腫瘍（のうしゅよう）

頭が痛いときに、いちばん心配になるのが脳腫瘍です。脳腫瘍では頭の中に出来た腫瘍が脳を押すので頭蓋骨の中の圧力が高くなっているような症状が出てきます。日増しにひどくなる頭痛、しつこい嘔吐、歩き方や眼つきがおかしいなどの症状です。

⑩肩こり、姿勢が悪い！外で運動したり遊んだりして筋肉をほぐしましょう

⑪心因性の頭痛

元気はよいのだけれども、都合が悪くなると頭の痛くなる子どもが結構います。じっくりと子供の様子を観察してみることが大切だと思います。

⑫そのほかいろいろ

そのほかにも、頭痛の原因はたくさんあります。夏のクーラー、日射病、たべもの、お父さんのタバコ、変なおい、濁った空気など、いろんなことが頭痛の原因になります。