中日新聞

2021年（令和３年）1月29日（金曜日）

教えて！ドクターQ&A

㈱宣通 (052)979-1600 広告

Q 中学1年生の娘の頭痛についての相談です。小学生の頃から時々頭痛がありましたが、今年の7月頃から毎日のように頭痛を訴えるようになりました。総合病院の脳神経外科で頭部のMRI検査を行いましたが脳や血管に異常はなく緊張型頭痛と診断され鎮痛剤を処方されました。鎮痛剤で一時的に頭痛が軽快するのですが、最近では頭痛のために学校を休むこともあります。どうしたら、いいでしょうか？

A 緊張型頭痛は、例年5月の連休明けから多くみられますが、今年はコロナに対する緊急事態宣言によって休校になった時期と関連して、7月頃から増え始めました。娘さんをみると猫背になって姿勢が悪くなっていませんか。側頭部や後頭部を押さえると圧痛を訴えると思います。緊張型頭痛は筋肉が緊張して痛むことが原因ですから、肩甲骨周囲の筋緊張を緩和する体操と屋外ウォーキングが必要です。長時間スマホを見る習慣も症状を悪化させますのでやめさせましょう。十分な改善がない場合は漢方薬や筋緊張を緩和する薬やリハビリテーションが有効です。せっかくの楽しい中学校生活を頭痛のために送れないのは気の毒です。頭痛を専門とするクリニックに相談することを勧めます。

院長　酒井　直人
（サカイ脳神経外科）

日本脳神経外科学会認定専門医
浜松医科大学卒業　浜松医科大学脳神経外科入局　浜松医療センター、聖隷浜松病院、御前崎総合病院、浜松医科大学を経て、平成28年浜松市中区にサカイ脳神経外科開院　現職
頭痛、めまい、物忘れの診療に加えて、脳卒中後遺症、パーキンソン病、難治性めまいのリハビリテーションに取り組んでいる