



Q 13歳孫片頭痛で学校休む

13歳の孫娘。片頭痛で時々学校を休みます。痛みがひどい時は寝込んでしまいます。母親も片頭痛です。頭痛を起こしやすいからと、果物、チーズ、チョコは食べないように言われていて、かわいそうです。(76歳女性)

早めに薬 生活習慣見直す

片頭痛の原因にはストレスや緊張など精神的なもの、疲労、睡眠不足、天候の変化など、さまざまなものがあります。チョコなどの食品も原因になりますが、食べた後に頭痛を起こすことがなければ、特に制限する必要はありません。無理な制限はストレスになり、片頭痛を悪化させてしまうこともあります。何が原因になっているか、よく見極めてみてください。

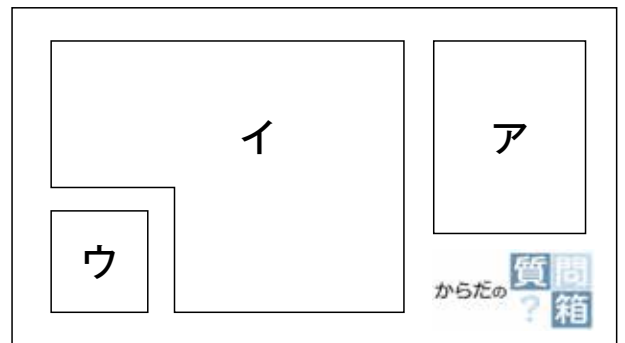
子どもの片頭痛の多くは、おでこの辺りや頭の横などに痛みを感じます。痛むのが必ずしも「片側」でないこともあり、片頭痛と気がつかないこともあります。片頭痛の原因は、ストレスや緊張など精神的なもの、疲労、睡眠不足、天候の変化など、さまざまなものがあります。チョコなどの食品も原因になりますが、食べた後に頭痛を起こすことがなければ、特に制限する必要はありません。無理な制限はストレスになり、片頭痛を悪化させてしまうこともあります。何が原因になっているか、よく見極めてみてください。

「からだの質問箱」への質問を募集しています。住所、電話番号、名前、年齢(紙面では年齢と性別のみ記します)を書き、〒100-8055 読売新聞東京本社医療部へ。



(2021年1月15日 読売新聞朝刊より)

1 記事は、右の図のように3つに分かれています。それぞれの部分の内容として最も適切な言葉を下の中から選び、番号を書きましょう。



ア () イ () ウ ()

- ① 回答 ② 案内 ③ 質問 ④ 調査

2 記事中での「片頭痛」の説明として正しいものに○、間違っているものに×を書きましょう。

- () すべてが頭の片側だけに痛みがでる
() 親から遺伝することもある
() チョコを食べると必ず痛む
() 気持ちの問題で起きることもある

3 記事を読んだ76歳の女性は、どのような対応をすべきでしょうか。適切なものをすべて選び、番号を書きましょう。

- ① どのような時に孫に頭痛が起きているのか、食事の内容や天候など原因を探る。
② 孫が学校に行けるように、「頭痛が始まっても我慢しよう」と呼びかける。
③ 親にも片頭痛があり、遺伝する病気なので「治すのは難しい」と孫に伝える。
④ 孫と体を動かしたり、早寝早起きをすすめたりして、生活リズムを整える。
⑤ チョコを制限する親を注意し、孫には好きなだけチョコなどを食べさせる。