



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)

A 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

「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。

早めに薬 生活習慣見直す

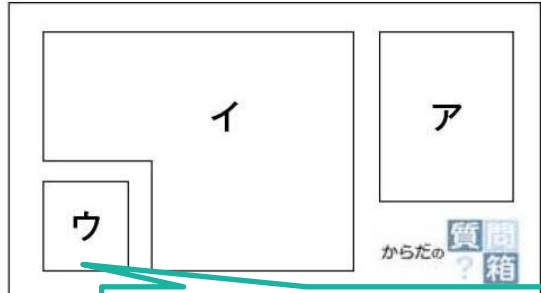
片頭痛の原因にもあります。遺伝しやすい病気の一つです。同じ症状がある人が身近にいることは、つらさがわかってもらえるのでよいと思います。頭痛が始まったら、なるべく早く痛みをしずめる薬を飲み、部屋を暗くして静かに休んでください。生活習慣も見直しましょう。適度な運動と規則正しい睡眠のリズム、バランスのとれた食生活が片頭痛を予防する近道です。

からだの **質問箱**

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 (③) イ (①) ウ (②)

① 回答 ② 案内 ③ 質問 ④ 調査



「ウ」の部分は、どのように質問を送ればよいかを案内(説明)していますね。

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

「痛むのが必ずしも『片側』でないこともあり」とあるので×です。「チョコを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」とあるので、チョコを食べても頭痛が起きない人がいると分かります。

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 ④

- 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。

専門家は「何が原因か見極める」、「生活習慣を見直す」とアドバイスしています。

読んでみよう!

◆ミー太郎のおすすめ記事

コロナ 子どもにもストレス?

Q 運動会が、新型コロナウイルスの感染拡大で中止され、子どもの元気がなくて。ヨミドック 子どもは日々成長します。その時にしか経験できないことがあり、大人の感覚とは違います。コロナ下でもう1年半、いろいろな我慢してきたんでしょ。

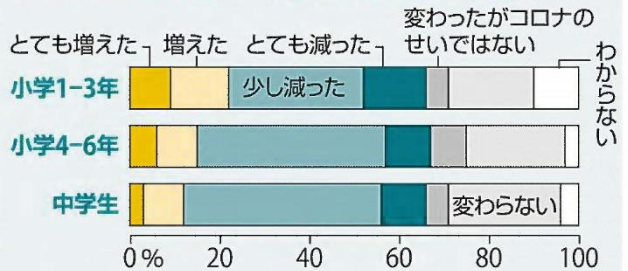
Q ストレスたまるね。

ヨ 国立成育医療研究センターは、コロナ感染拡大の初期から小・中・高校生へのアンケート調査を続けています。今年2〜3月に約5000人を対象に行った5回目の調査では、「身体的健康」の平均点は1、2回目の調査より明らかに下がりました。

最近1か月の気持ちや様子を聞くと、76%にストレス反応がみられ、「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」42%、「すぐにイライラする」37%、「最近集中できない」52%などが目立ちます。

気持ち楽にする工夫を

コロナによる大人への相談しやすさの変化



子どもが考えた「気持ち楽にする工夫」

- 嫌なことを書き出す
- 好きな絵をかく
- 声に出す(叫ぶ、ひとりごと)
- 考える(推しのこと、楽しいこと)
- 考えない(嫌だったこと、何も考えない)
- 自然にふれる



※国立成育医療研究センターの「コロナ×こどもアンケート」を基に作成

Q 思っていることを、だれかに話すことが大事だね。
ヨ 一人の時は、文字や絵にしたり、声に出したり。今回の調査では、どうやって気持ちを楽にしているかを自由に書いてもらいました。「ぬいぐるみを抱いて眠る」(小3女子)、「帰宅後にマスク

を破く」(高1女子)、「鉄道の絵を描く」(小2男子)、「推しのことを考える」(小5女子)などがありました。

(2021年7月10日 読売新聞夕刊より)

気持ちを「健康に保つ」ことも大切ですね。

あなたが気持ちを楽にするために行うことはありますか。





学習指導要領との対応表

	読むこと	構造と内容の把握（ア）	精査・解釈（ウ）
設 問	1		○
	2	○	
	3		○