

小児片頭痛

学童期片頭痛

子供の片頭痛は、親からもらった体質遺伝性、家族性が多い。

まじめ、几帳面、こだわるなどの頭痛性格も先祖からもらったものです。

本人の責任といえば、頭痛を誘発する遅寝、睡眠不足です。

遅寝は、本人の責任もありますが、家族全体の遅寝が原因の場合もあります。

大切です！ 生活習慣の改善

子供の頭痛は、学業に支障を来すことが結構あります。

朝起きたときから頭痛があり、遅刻したり、休んだりします。学校では、窓際の明るい机を好まず、晴天の日の体育の時間を嫌がることもあります。

このように、頭痛だけでなく、光が過敏であったり、時には、フワフワめまいを訴えたりします。頭痛で困っている子供の多くは、10時以降に寝るなど、就寝時刻が遅い特徴があります。多くの子供は、9時に就寝するだけで、頭痛の軽減がみられます。また、天井の直接照明を切って、間接照明に変えるだけでも、頭痛は軽減します。

このように、早寝や照明など、生活を改善することは、とても大切です。

子供の睡眠が危ない

遅寝は、子供の責任だけでなく、家族の責任も大きいのです。

さらに、友達と夜遅くまでネット通信をして遊ぶ時代の風潮もあります。

子供の睡眠に危機感を持った文部科学省は、平成 26 年 11 月、睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等についての調査を発表しました。

◇ 就寝時刻

小学生は、50. 8%が、午後 10 時以降に就寝

中学生は、22. 0%が、0 時以降に就寝

高校生は、47. 0%が、0 時以降に就寝

◇ 学校から帰宅後の仮眠

よくあるが、小学生は 3. 8%、中学生が 10. 1%

◇ 睡眠時間の自己評価

自己評価が十分でないの割合

小学生は 14. 9% 中学生は 24. 8% 高校生は 31. 5%

調査結果から、文部科学省は各学校に子供の睡眠への注意指導を促しています。

睡眠についてお聞きします

子どもに必要な標準睡眠時間をご存知ですか？

標準睡眠時間： _____ 時間

あなたの子供さん： _____ 時間

毎日 _____ 時間の睡眠不足です。

照明についてお聞きします

子供部屋は、必要以上に、明るいですか はい ・ いいえ

夜は天井照明を切っていますか はい ・ いいえ

夜は間接照明・スタンド照明に変更していますか はい ・ いいえ

親の協力をお尋ねします

午後8時・9時になると、自分たちの部屋の天井照明を消していますか？

午後9時になると、テレビを消していますか？

午後9時になると、子供からゲーム・携帯・スマホを取り上げていますか？

夜の塾へ行かせていますか？

夜の塾を見直しましたか？

夜の子供サッカー・野球の練習などへの対応はどうされましたか？

子供の便通の有無を確認していますか？

光過敏の学童

片頭痛に合併する光過敏には ⇒偏光レンズ眼鏡

室内では普通眼鏡、または屋外はサングラス

薬物治療

生活環境／生活習慣を是正しても、頭痛が改善しない場合は、薬物治療を行います。デパケン単剤療法から始め、経過によりミグシス、少量の三環系抗うつ剤を、鎮痛剤として追加します。

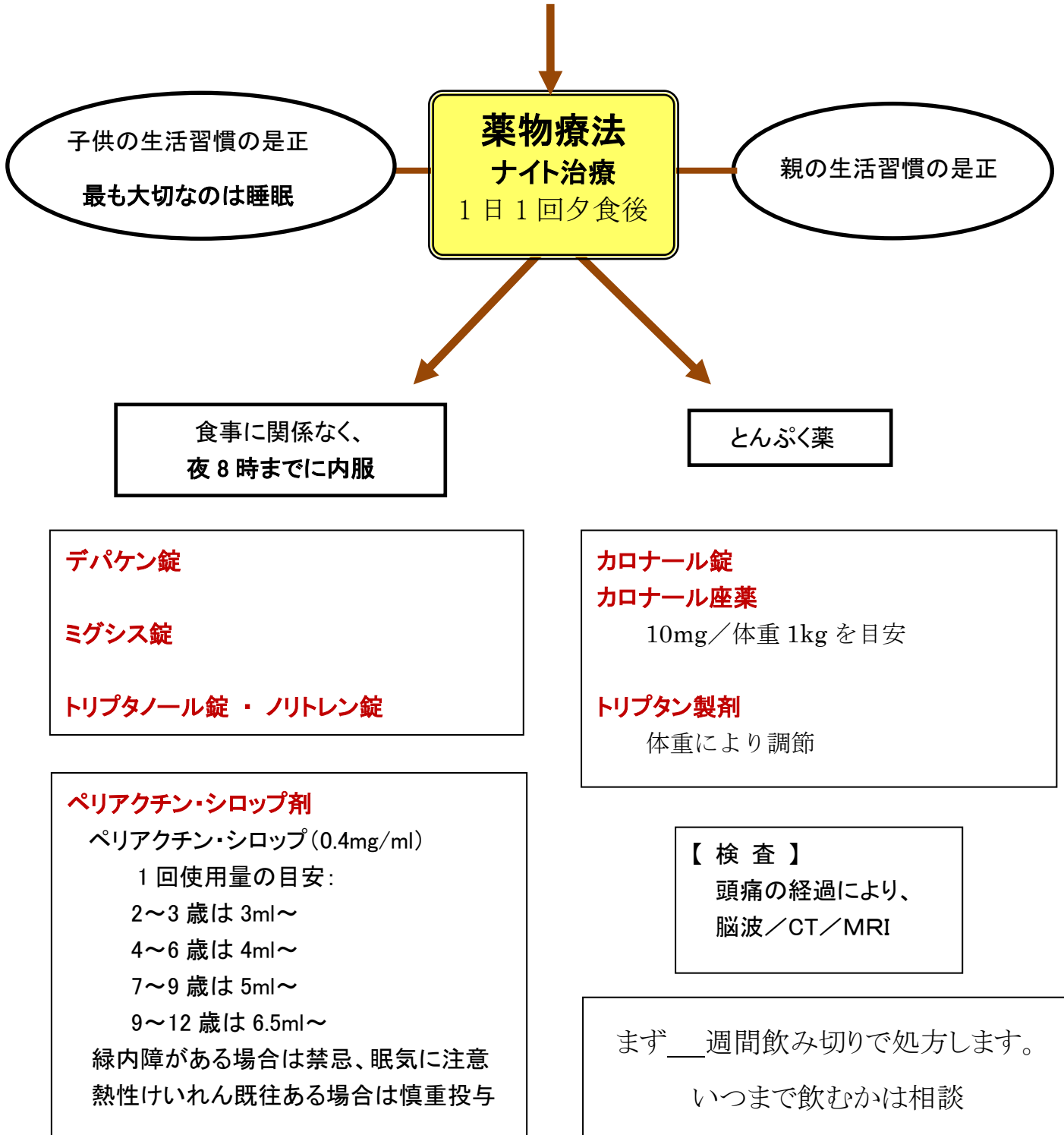
類似疾患

片頭痛によく似た症状を呈する病気として、起立性調節障害ODがあります。

その他、小児慢性疲労症候群などがあります。

小児片頭痛 治療アルゴリズム

生活を正しても、頭痛が改善しない場合



子供の生活習慣の是正
最も大切なのは睡眠

薬物療法
ナイト治療
1日1回夕食後

親の生活習慣の是正

食事に関係なく、
夜8時までに内服

とんぷく薬

デパケン錠

ミグシス錠

トリプタノール錠・ノリレン錠

カロナール錠

カロナール座薬

10mg/体重1kgを目安

トリプタン製剤

体重により調節

ペリアクチン・シロップ剤

ペリアクチン・シロップ(0.4mg/ml)

1回使用量の目安:

2~3歳は3ml~

4~6歳は4ml~

7~9歳は5ml~

9~12歳は6.5ml~

緑内障がある場合は禁忌、眠気に注意

熱性けいれん既往ある場合は慎重投与

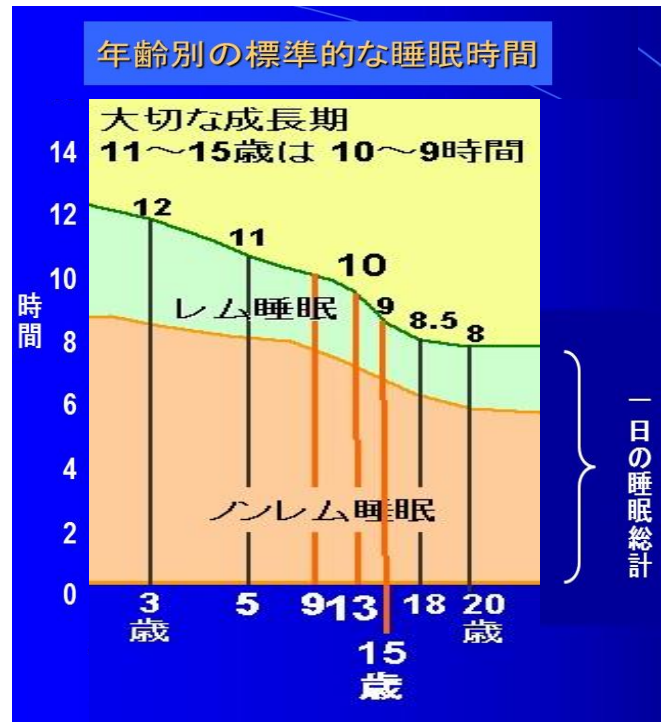
【検査】

頭痛の経過により、
脳波/CT/MRI

まず__週間飲み切りで処方します。

いつまで飲むかは相談

子供の年齢別の標準的睡眠時間を確認しましょう



・成長ホルモンは、疲労回復ホルモン

夜1回、22時～翌朝3時まで、5時間だけ、分泌されます。

・睡眠は自然治癒力 免疫力を高める

・脳は、睡眠中に短期記憶（海馬）を、長期記憶（大脳皮質記憶）に変換します。

