



子どもの頭痛

小児科主任部長
おの さとる
小野 暁



子どもさんが頭痛を訴えたらとても心配になりますね。大人と同様に子どもの頭痛も、原因のない頭痛（一次性頭痛）と、原因となる病気がある頭痛（二次性頭痛）に分かれます。風邪や脳腫瘍、髄膜炎などによる頭痛は二次性頭痛ですが、頭痛を主訴に受診される子どもさんの中で3%程度と、頻度は高くありません。

二次性頭痛は発熱や嘔吐、手足や顔面のまひなど、頭痛以外の症状から原因が推測できることが多いので、医師の診察や検査のときには、これらの症状の有無を伝えてください。

受診の大半を占める一次性頭痛は、片頭痛と緊張性頭痛に分かれます。現在、片頭痛は、脳血管周囲でのセロトニンという化学物質の働きが不足するために起こることが多いと考えられています。また、家族内で片頭痛の方がいる場合には子どもさんも片頭痛になる可能性が高く、片頭痛の子どもさんの6割に、お母さんにも片頭痛があるという調査結果が出ています。

緊張性頭痛の原因はあまりよく分かっていません。頭部や首回りの筋肉の緊張、肩こりなどがきっかけで、頭部への血流が悪くなるために起こる頭痛だと説明される場合が多く、ストレスも緊張性頭痛の原因または悪化要因になるようです。

片頭痛も緊張性頭痛も薬物治療の基本は鎮痛解熱剤（アセトアミノフェンやイブプロフェン）で、他に片頭痛に使用するトリプタンや、片頭痛を予防するために使用する薬もありますが、治療には早寝早起きなど、生活リズムを見直すことも重要です。

まずは、どのような頭痛がどのような時間にどれくらい続くのか、ほかに症状はないかを見て、かかりつけの医師の診察を受け、適切なアドバイスやお薬の処方を受けるようにしてください。

えべつ市民健康づくりプラン 21

●「やわらかな体づくりと筋力アップ法」
を学び・楽しもう「E-リズム・基本編」

柔軟な体づくりと筋力アップのため筋力トレーニングについて学び、江別オリジナルのリズムエクササイズ「E-リズム」の「基本編」でしっかりと運動します。申込不要

講師 地域ウエルネス・ネット フィットネスインストラクター

日時 2月19日(月) 10:00～11:40 (9:50までに集合)

会場 市民体育館 ※路上駐車や市民体育館隣のイオンタウン江別ショッピングセンターには、絶対に駐車しないでください。料金 100円 (傷害保険料を含む)

持ち物 上靴 (必須)、外靴を入れる袋、タオル、動きやすい服装、飲み物

詳細 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130



えべつ市民健康づくりプラン 21

●室内で楽しく体づくり

体育館内で準備体操後、筋力トレーニングやストレッチなど、椅子やボールを使った運動を行います。申込不要

講師 江別市スポーツ振興財団指導員

日時 2月10日(土) 10:00～12:00 (9:50までに集合)

会場 大麻体育館

持ち物 上靴 (必須)、汗拭きタオル、バスタオル (マット代わりに使用)、動きやすい服装、飲み物

料金 100円 (傷害保険料を含む)

詳細 保健センター ☎ 385-5252 FAX 385-8130



●健康セミナー ロから食べられなくなったらどうしますか?

どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

申込不要、直接会場へ。無料

講師 老人専門看護師 山下いずみ副看護師長

日時 2月27日(火) 11:00～11:45

会場 市立病院2階講義室

詳細 市立病院看護管理室 ☎ 382-5151 (内線2107)



●こころの健康づくり講演会

メンタルヘルスと認知行動療法～ストレスと上手に向き合おう

ストレスはなぜ生じるのでしょうか。認知行動療法はものごとの受け取り方や考え方に働きかける療法です。認知行動療法でご自身のセルフケアについて学んでみませんか。直接会場へ。無料

講師 北海道医療大学心理学部 冨家直明教授

日時 3月10日(土) 14:00～16:00

会場 野幌公民館 詳細 保健センター ☎ 385-5252



未来に向け快適な住環境の整備をお手伝いいたします。

地元の会社だから安心・低価格施工

住宅周りの外構工事、補修工事、
大小に拘らずご相談下さい。
係員がお伺いして見積り致します。
見積りは無料です。



見積り無料!!
お気軽にご相談ください

- アスファルト舗装 ●各種ロードヒーティング ●インターロッキング
- ガレージ・カーポート ●化粧塀・土留壁 ●黒土入替

株式会社 石川舗道 TEL.382-0991
江別市見晴台97番地の2 FAX 382-0992

リフォームの事なら何でもご相談ください!

OTC 株式会社 オーテック

- サイディング ■塗装 ■増改築
- 屋根板金 ■クロス張替 その他

見積無料

TEL.011-398-3172 FAX.385-7163

〒067-0034 江別市いずみ野19-5 江別市 オーテック 検索

保健・健康

健康相談・へるすあっぷ相談

- 親子健康相談 食事、育児相談（妊娠中の方・乳幼児対象）

日時 2月21日(水) 9:30～11:00

- へるすあっぷ相談（要予約）

生活習慣病相談・栄養相談

日時 2月19日、26日

いずれも月曜日 10:00～12:00

会場・詳細 保健センター（若草町6-1） ☎ 385-5252



糖尿病教室

糖尿病の分かりやすいお話。どなたでも参加できます。申込不要、無料、直接市立病院2階講義室へ。

- 2月14日(水) 15:00～16:00 糖尿病で足を失わないために（本間看護師）、運動療法のコツ（山田理学療法士）

- 2月28日(水) 15:00～16:00 歯周病と糖尿病（歯科医師）

詳細 市立病院診療技術部栄養科

☎ 382-5151（内線 6821）



2月 献血バスひまわり号巡回日程

日 時	場 所	
12 (月・祝)	9:00～12:00 13:30～16:30	フード D LISTA（大麻北町 521-29）
27 (火)	9:30～10:30	ESC 北海道電気技術サービス(株) (西野幌 120-8 RTN パーク内)
	11:00～12:00	(株)日本デジタル研究所 (西野幌 120-5 RTN パーク内)
	13:30～14:30	市民体育館（野幌町 9）
	15:00～16:30	水道庁舎（萩ヶ岡 1）

※当日の輸血用血液の在庫状況によっては、400ml のみの受付となります。

歯科相談・フッ素塗布

日時 2月14日(水)、23日(金) 13:00～15:00

対象 就学前のお子さん

※フッ素は1歳から（フッ素塗布 800円）

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

会場・詳細 保健センター（若草町6-1） ☎ 385-5252



休日・祝日当番病・医院（救急・急病）



【診療時間】内科・小児科 9:00～17:00/ 外科系 9:00～翌朝 9:00（■印の医療機関は診療時間が異なります。）

※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救急医療情報案内センター（☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699）、江別市消防本部（☎ 382-5453）、江別医師会のホームページでご確認ください。

月 / 日	内 科・小 児 科	外 科 系
2/4 (日)	□みはらしクリニック 元江別 890-15 ☎ 384-3184 □ウルトラ内科小児科クリニック（小児科のみ） 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
11 (日・祝)	□江別谷藤病院（内科のみ） 幸町 22 ☎ 382-5111 □よしなりこどもクリニック 上江別東町 44-17 ☎ 391-4470	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
12 (月・振替)	□はまもと内科クリニック 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636 □松尾こどもクリニック 高砂町 25-11 江別メディカル3階 ☎ 384-8819	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
18 (日)	□野幌病院（内科のみ） 野幌町 53 ☎ 382-3483 ■江別市立病院（小児科のみ） 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30～17:00）	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151（診療時間 8:30～翌朝 8:30）
25 (日)	□大麻内視鏡内科クリニック 大麻東町 31-1 ☎ 386-3366 □おおぬま小児科 東野幌本町 7-5 セリオのつぼろ2階 ☎ 385-6782	□江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
3/4 (日)	□溪和会江別病院（内科のみ） 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町 3 ☎ 386-5303	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299【さんぶきゅうきゅう】 札幌市産婦人科救急電話相談（年間全日対応 19:00～翌朝 7:00）		
●北海道小児救急電話相談（お子さんの急な病気やけが） ☎ 232-1599 または # 8000（年間全日対応 19:00～翌朝 8:00）		
●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022（錦町 14-5）内科・小児科（年中無休）診療時間 19:00～翌朝 7:00 受付時間 18:30～翌朝 6:30		

信用第一 の不動産取引

(株)不動産きりん
ショップ
FUDOSAN SHOP KIRIN

土地・建物売買・買取・賃貸・空家対応・解体相談

江別市幸町27-2 電話 383-4671

一般社団法人 北海道不動産相談協会 不動産なんでも相談（無料）

空家活用・売却・解体・不用品処分・価格査定・相続・遺言・贈与・税金・境界紛争・融資・返済

（書類作成、提出代行、調査等は有料となります）

（相談員）宅地建物取引士、弁護士、税理士、司法書士
土地家屋調査士、建築士、行政書士、銀行FP

江別市幸町 27-2 0120-900-985