

# 片頭痛と上手く生きる

鹿屋市立鹿屋女子高等学校 二年

寺田 琉夏

学期末、私が通知表の中で成績と同じくらい気にする項目は欠席日数である。おおよそ二ヶ月に一度の頻度で欠席してしまう。その原因は、片頭痛だ。

片頭痛は多くの人が持っている一般的な病気だが、全員がそれに悩まされていると思う。私もその一人である。

私の片頭痛は重くて厄介だ。天候や気圧の変化などに関係なく、突然発症する。薬を飲んでも痛みが軽減されず、嘔吐もあり、暗くて静かな場所で半日寝込まないと治らない。そのため、発症したら一日欠席しなくてはならない。一日欠席しただけでも勉強は周りより遅れるし、欠席日数が増えると進学にも影響する。さらに、大人になって仕事をやるようになれば、突然休むのは難しいし、周りの人に迷惑をかけることになると思う。「片頭痛は大人になれば軽くなる」と聞いたこともあるが、それが本当かはわからない。だから、どうしたらこれから片頭痛と上手く付き合っていけるかを考えた。

まず、対策として片頭痛の引き金となる要因を調べ、自分ができていないところを改善していくことから始めた。更に、効果があるかはわからないが、長時間同じ体勢でいた後や寝る前に血流を良くするために肩回しと首回しも毎日している。

そして、発症したときのために対処法として頭を冷やすということと、痛みを和らげるツボの場所も覚えた。

対策を開始した四月から七月下旬の今に至るまで、まだ一度も発症していないため、もうすぐ起こるかもしれないという恐怖心はあるが、対策の効果を実感している。更に、この対策の一つの「生活習慣を良くする」は、片頭痛だけでなく、他の多くの病気の対策にもなるのもっと健康になっている気がしている。また、対処法も覚えたので恐怖心はあっても今までより強くない。発症しても冷静に対処する自信と痛みが和らぐかもしれないといった安心感も少し得られた。

自分の片頭痛を通して、原因を知り、対策を考えて実行し、対処法を覚えておくというこの三つのことが課題を改善させ、自分を安心させてくれるとわかった。また、片頭痛が

一般的な病気であるが故に「たかが片頭痛だから」と無理をする人もいると思う。そんな人のためにも、片頭痛を持つていない人も一般的な病気だからといって軽く見ずに、その辛さを想像してほしい。