



子どもが「頭が痛い」 と言ったら

親が知るべき判断基準を
脳神経内科医が解説

その症状、大丈夫？ #18

医知創造ラボ ～脳神経内科医がAIで紡ぐ最新医療情報～

こんな経験、ありませんか？

 子どもが「頭が痛い」と訴えるが、どう判断すれば？

 学校で頭痛を訴えて保健室に行くことが増えた

 頭痛と一緒に吐くことがある

 朝起きたときに頭が痛いと言う

 病院に連れて行くべきか迷う

子どもの頭痛は珍しくない

小中学生の約3～5割が頭痛を経験 — 多くは心配のないタイプ

● 一次性頭痛

(頭痛そのものが病気)

- ・ 片頭痛 (子どもにも多い)
- ・ 緊張型頭痛 (最多)
- ・ 頭痛の原因となる病気はない
- ・ → 多くは適切な対応で改善

● 二次性頭痛

(別の病気が原因)

- ・ 髄膜炎・脳炎
- ・ 脳腫瘍
- ・ 水頭症
- ・ → 見逃してはいけない

💡 ほとんどは一次性頭痛 — 「いつもと違う頭痛」を見逃さないことが大切

子どもの片頭痛 — 大人とここが違う



大人: 片側が痛い

→ 子ども: 両側が痛い (おでこ全体)



大人: 4~72時間

→ 子ども: 1~2時間と短い



大人: 頭痛が主体

→ 子ども: 吐き気・嘔吐が目立つ



大人: 光・音に敏感

→ 子ども: 顔色が悪くなる



大人: 薬が必要なことが多い

→ 子ども: 寝ると治ることが多い

※ 子どもの片頭痛は「お腹が痛い」と表現されることもあります

緊張型頭痛 — 最も多い子どもの頭痛

頭全体が締めつけられるような痛み — ストレス・姿勢・睡眠不足が原因

特徴

- ・ 頭全体が「ぎゅっ」と痛い
- ・ 我慢できる程度の痛み
- ・ 吐き気は少ない
- ・ 動いても悪化しない

よくある原因

- ・ 学校でのストレス・友人関係
- ・ スマホ・ゲームの長時間使用
- ・ 睡眠不足・不規則な生活
- ・ 姿勢不良（猫背）

生活習慣の見直しで
多くは改善します

頭痛ダイアリー — 受診前にやっておくと便利

頭痛の記録をつけることで、医師が正確に診断しやすくなります



いつ？

日付・曜日・時間帯（朝？夕方？）



どのくらい？

痛みの持続時間（分～時間）



どこが？

痛む場所（おでこ？後頭部？片側？）



どんな痛み？

ズキズキ？ぎゅっと？ガンガン？



他の症状は？

吐き気・嘔吐・光や音が嫌など



きっかけは？

寝不足？テスト前？天気？運動後？

危険な頭痛のサイン — これがあればすぐ受診



突然の激しい頭痛（今まで経験したことがない）
（くも膜下出血・脳出血の可能性）



頭痛＋高熱＋首のこわばり＋嘔吐
（髄膜炎・脳炎の可能性 → 救急受診）



頭痛が日に日に悪化している
（脳腫瘍・水頭症の可能性）



朝の頭痛＋噴射性の嘔吐（噴水のように吐く）
（頭蓋内圧亢進の可能性）

「いつもと違う」を見逃さない

● いつもの頭痛パターン

- ・ 痛み方が毎回似ている
- ・ 寝ると治る
- ・ 食欲があり元気
- ・ 遊ぶと忘れていく
- ・ 学校に行ける程度

● いつもと違う ← 要注意

- ・ 今までにない激しい痛み
- ・ 寝ても治らない・悪化する
- ・ 元気がなくぐったりしている
- ・ 痛みで目が覚める
- ・ 学校に行けないほど強い

💡 子どもの頭痛は「普段のパターン」を知っておくことが重要です

※ 小さなお子さんは「頭が痛い」と言えません。ぐずる・食欲低下・頭を抱えるなどの行動に注目

何科を受診する？ — 子どもの頭痛

中学生以下：小児科

- ✓ 全身状態・感染症の評価
- ✓ 体重に応じた薬剤量の調整
- ✓ 必要なら小児神経科へ紹介

眼科も忘れずに

視力低下・斜視による眼精疲労が
頭痛の原因になることも

高校生以上：脳神経内科

- ✓ 片頭痛の専門診療（予防薬等）
- ✓ MRIで器質的疾患を除外
- ✓ 頭痛外来も選択肢

救急（119番）

意識がおかしい・けいれん
突然の激しい頭痛＋嘔吐

受診の目安 — 緊急度3段階

● すぐ受診

突然の激しい頭痛+嘔吐
高熱+首のこわばり
意識がおかしい・けいれん

119番 or
緊急受診

● 早めに受診

頭痛が1週間以上続く
朝の頭痛・日に日に悪化
頭痛で学校を休むことが増えた

中学生以下→小児科
高校生以上→脳神経内科

● 様子見OK

一時的で寝ると治る
元気で食欲もある
いつもと同じパターンの頭痛

生活習慣の
見直しから

家庭でできる対処法

1



十分な睡眠

小学生は9～11時間、中学生は8～10時間の睡眠を確保

2



規則正しい生活

朝食を抜かない、就寝時間を一定にする

3



画面時間の制限

スマホ・ゲームは1日1～2時間までを目安に

4



水分をしっかり

脱水は頭痛の原因に。こまめに水分を取らせる

まとめ — 子どもの頭痛への正しい対応

1

子どもの頭痛の多くは
片頭痛か緊張型頭痛

小中学生の3~5割が経験
生活習慣の見直しで改善

2

「いつもと違う頭痛」
が受診の判断基準

普段のパターンを知っておく
頭痛ダイアリーが役立つ

3

高熱＋嘔吐＋首のこわばり
は救急受診を

髄膜炎・脳腫瘍の可能性
朝の頭痛の繰り返しにも注意

ご視聴ありがとうございました

チャンネル登録・高評価よろしくお願ひします！

 ブログ記事で詳しく読む（概要欄にリンク）

次回予告

#19 認知症と運転免許 — 家族が知っておくべき制度と説得のコツ