

修学旅行時の注意点（ご本人・ご家族用）

1. 旅行中に片頭痛が起こることが多いのですが、修学旅行に行っても大丈夫でしょうか？

確かに、旅行は片頭痛の誘発因子の一つです。朝早く起きたり、宿で寝つきが悪く寝不足になったり、ホテルの部屋が乾燥していたり、食事の時刻が遅れたり、飛行機やバスでの移動、日光、寒暖の差、知らない土地へ行くことへの緊張、日常を離れて気が緩む、など様々な因子が重なって頭痛が起こると考えられます。

もし、お子さんが修学旅行へ行くのをとても不安に思っているのなら、前もってロメリジンなどの予防薬の服用をお勧めします。予防薬を飲んでいれば片頭痛が起こりにくくなります。多くの方が元気に修学旅行を楽しんで帰ってこられますよ。

2. 頭痛が起こったときにどのように対処すればよいのでしょうか？

普段、発作時に使用して効果のあるお薬を持参していきましょう。カロナール（アセトアミノフェン）やブルフェン（イブプロフェン）などで効果があるようなら、それでも結構です。片頭痛急性期治療薬であるトリプタンには5種類の錠剤：レルパックス（エレトリプタン）、イミグラン（スマトリプタン）、マクサルト（リザトリプタン）、ゾーミッグ（ゾルミトリプタン）、アマージ（ナラトリプタン）があります。効果が早く水なしでも飲めるマクサルト RPD（リザトリプタン崩壊錠）やイミグラン点鼻液（スマトリプタン点鼻液）がお勧めですが、他のトリプタンでももちろん大丈夫です。また、吐き気を抑え、胃の運動を高めるナウゼリン OD 錠（ドンペリドン）を鎮痛薬やトリプタンと同時に服用するとよいでしょう。これらの薬を持参すれば、いざというときにすぐ使えるので安心感が生まれます。

3. 乗り物酔いをする場合

乗り物酔いをするとう頭痛が起こりやすくなりますので、普段から乗り物酔いをする人は酔い止めの薬も持参しましょう。

4. 修学旅行中に月経が重なった場合

月経中は頭痛だけでなく、体調が悪くなることが多いので、旅行中でもできるだけ無理をしないようにしましょう。頭痛が始まりそうなら早目にいつもの急性期治療薬（鎮痛薬やトリプタン）を飲んでもいいですよ。

修学旅行時の注意点（学校への意見）

1. 修学旅行は可能か
可能です。

2. 旅行中、片頭痛発作が起こった場合の対処法

ご本人にはいつも頭痛が起こった時に服用する薬（鎮痛薬、トリプタン、吐き気止めなど）を必ず持参するよう指導してください。

片頭痛が起こってしまったら、発作頓挫薬を早目に飲んでいただき、できれば1-2時間静かな暗い場所で休ませてあげてください。