



平成25年度青少年海外派遣事業  
ドイツ・マインブルク市  
派遣団員募集

●申込・問合せ先  
市役所市民協働推進課  
協働推進G 内線132

▼派遣先 ドイツ連邦共和国バイエルン州マインブルク市ほか

▼派遣期間 7月29日(月)～8月9日(金)12日間(うちホームステイ6泊7日予定)

▼募集人員 11人

▼応募資格

①市内在住の中学1年生から高校3年生(派遣時)で、保護者の同意を得られる方

②健康状態が良好な方

③事前・事後研修に必ず出席できる方  
※学校行事(部活動を除く)がある場合のみ要相談

④派遣期間中、規律ある行動が取れる方

⑤過去に、この事業に参加したことのない方

⑥帰国後も市の国際交流活動に参加・協力できる方

▼事前研修日程

・6月15日(土)午後1時30分～16日(日)午後3時(市内施設)※宿泊研修

・6月23日(日)、7月7日(日)午後1時30分～5時(ログハウス)  
・7月21日(日)午前9時30分～午後5時(ログハウス)

時(ログハウス)

▼事後研修日程 8月17日(土)午前9時30分～11時30分(ログハウス)

▼参加者負担費用 渡航経費3分の1(約17万円)、傷害保険料(約8000円)、雑費(1万5000円)、旅券発行手数料、個人的経費等

▼選考方法

・1次選考 面接 5月12日(日)午前9時～(市役所)

・2次選考 公開抽選 5月26日(日)午前9時～(市役所)

※1次選考合格者のみによる性別ごとの抽選/抽選者は本人(やむを得ない場合のみ保護者)

▼申込方法 申込書(市民協働推進課窓口または市ホームページで得)、健康調査票、自己申告書(そろえ、本人または代理者が直接窓口へ提出する(郵便、電子メール、FAXによる提出は不可))

▼申込期限 4月26日(金)午後5時

◎青少年海外派遣事業を終了します

財源である青少年海外派遣基金の残額が無くなるため、派遣事業は今回が最後になります。

### 取手市医師会健康教室

## 子どもの頭痛

子どもの頭痛は日常診療でよくある疾患で、めずらしいものではありません。時々、「子どもに片頭痛なんてあるのですか?」という質問を受けることがあります。小児にも成人と同様に、片頭痛と思われる発作性頭痛が認められます。

日本における子どもの頭痛原因を調べた報告では、片頭痛が57%、緊張型頭痛が16%、両者の合併が4%、その他の原因による頭痛が3%、分類不能の頭痛が20%との報告があります。その他の原因による頭痛の中には、脳内出血、モヤモヤ病、高血圧、脳腫瘍、水頭症によるものが含まれ、精密検査が必要ですが、その頻度は3%と低く、子どもの頭痛の多くは「片頭痛」や「緊張性頭痛」などのいわゆる一次性頭痛とよばれる、頭蓋内には明らかな異常がみられないものです。

子どもの片頭痛は、朝出現するものが多く、持続時間は1～72時間(通常は15～20分)で、始まりと終わりが比較的はつきりしています。一般的に、「頭が痛い」と訴えることができるのは5歳以降といわれていますが、幼児が頭を抱えてうずくまったり、楽しいことをしていても急に

元気がなくなり、母親にしがみつくなどの行為が時々みられ、加齢とともに頭痛を訴えるようになることもあるようです。

「片頭痛」といつても片側性はむしろ少なく、前頭部～側頭部の両側性である場合が多いです。心臓の拍動に合わせてズキンズキンとする痛みが特徴ですが、子どもの場合は、訴えない例やほつきりしない例も多くみられます。頭痛は、体を動かすと増強するのが特徴です。吐き気や嘔吐などの消化器症状を高頻度に伴い、光過敏(部屋の電気を消してほしい等の訴え)、音過敏(テレビの音を小さくしてほしい等の訴え)、臭い過敏といった症状もみられます。発作開始後早期に眠り込むことも多く、覚醒時には発作が消失または軽減しています。頭痛の「前兆」として、目の前にキラキラした光が見えたりという視覚の異常が現れることがあります。成人に比べると頻度は多くありません。多くは両親や兄弟に片頭痛の家族歴がみられます。

鎮痛薬などの薬物療法による治療がありますが、片頭痛の誘因として疲労やストレスが関与していることが多く、生活習慣の改善が重要です。部屋を暗くした上での深い眠りや、「早寝・早起き・朝ごはん」に象徴される規則正しい食生活を心掛けることが片頭痛の予防に極めて重要です。