

## まめ知識VO.2

# 「頭痛」

こんにちは！「よつば治療院」の石川です。  
不定期情報第2弾は頭痛です。



### 日常よくある頭痛

#### ①片頭痛(へん頭痛)

はっきりとした原因はわかっていませんが、ストレスなどから解放された時に起こりやすいことから、**血管が拡張(広がることで)痛みが出ているのではないとも言われています。**血管は縮んでも痛みは出ませんが、広がることで痛みが出ることがあります。薬に頼りたくないときは頭を冷やしてみましょう！

#### <特徴>

- ・片側もしくは両側のこめかみがズキンズキンと脈打つように痛む。
- ・頭痛の時間は4時間～3日程
- ・頭痛の前兆として目の前に「キラキラ、ギザギザ」した光が見える事がある。(閃輝暗点)
- ・歩行、階段の昇降などの日常生活で症状が増悪する。

### 日常よくある頭痛

#### ②緊張型頭痛(きんちょうがた頭痛)

頭を支えている首や肩の筋肉にストレスがかかり、硬くなってしまふことで痛みが出ます。**筋肉のストレスを取り除くためにストレッチや体操などが効果的です。**顎が悪くても首の筋肉に負担がかかりますので、原因が顎にあることもあります。

#### <特徴>

- ・両側性
- ・頭痛の時間は30分～7日程
- ・締め付けられるような痛み、圧迫されるような痛み。(ズキンズキンという拍動性ではない)
- ・歩行、階段の昇降などの日常生活で増悪しない。
- ・悪心や嘔吐はない

~~~~<このような頭痛が出たときは病院への受診をお勧めします！>~~~~

- ・いつもとは様子が違う
- ・吐き気やめまい、発熱を伴う
- ・首が硬くなって下を向けない
- ・激しい痛みがある
- ・言語障害や歩行困難を伴う
- ・時間が経つにつれ悪化している

# <頭痛が出てしまったら試してみよう！>



<左図、上>

**合谷(ごうこく)**

「人差し指」と「親指」の骨の付け根から人差し指に沿って指先側に少し戻る。押し痛むところ。

<左図、中>

**曲差(きょくさ)**

**本神(ほんじん)**

**頭維(ずい)**

髪の毛の生え際の高さで、「おでこ」から「もみあげ」の方にカーブしていくあたり。全体的にマッサージしてください。

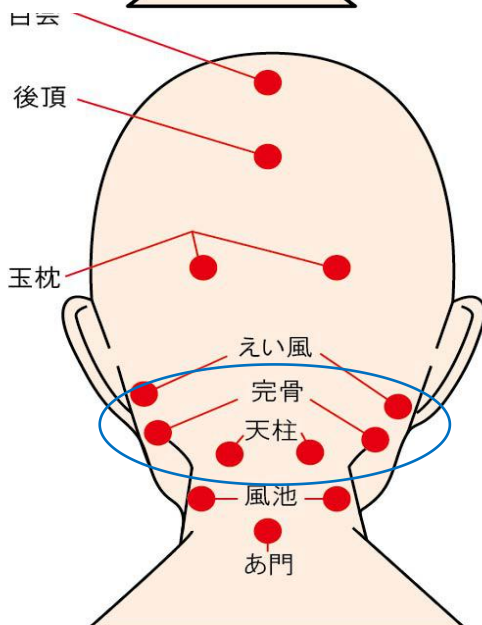
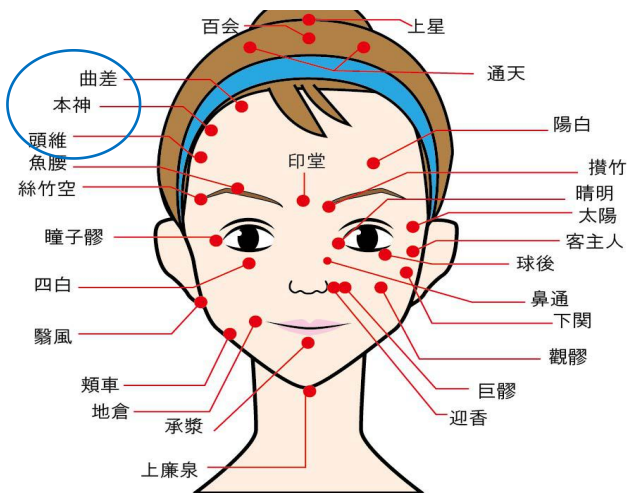
<左図、下>

**えい風(えいふう)**

**完骨(かんこつ)**

**天柱(てんちゅう)**

首と頭の境目にある窪み一帯。青色で囲っている所を全体的にマッサージしてください。



## point !

1. マッサージの時間は5~10分
2. 心地よい強さで(強くすぎない)
3. 左右両方やりましょう!

※自宅でのケアで良くならない場合は、当院へご相談ください!

