

頭痛



東洋鍼灸院



頭痛とは

現在日本人の約3割が日常的に頭痛に悩まされているとされています。

現在、日本頭痛学会が定めた頭痛を専門に診る医師、頭痛専門医や病院には頭痛外来を新設するなどとして頭痛を現代病の一貫としてとらえています。

大抵の人は鎮痛剤を飲んで、頭痛を紛らわしているかと思いますが、頭痛にもいろいろな種類があり片頭痛、緊張性頭痛、群発性頭痛などという種類によってじつは治療法も違ったりします。

また、脳腫瘍、脳血管障害、脳脊髄液減少症など怖い病気が隠れていることもあります。

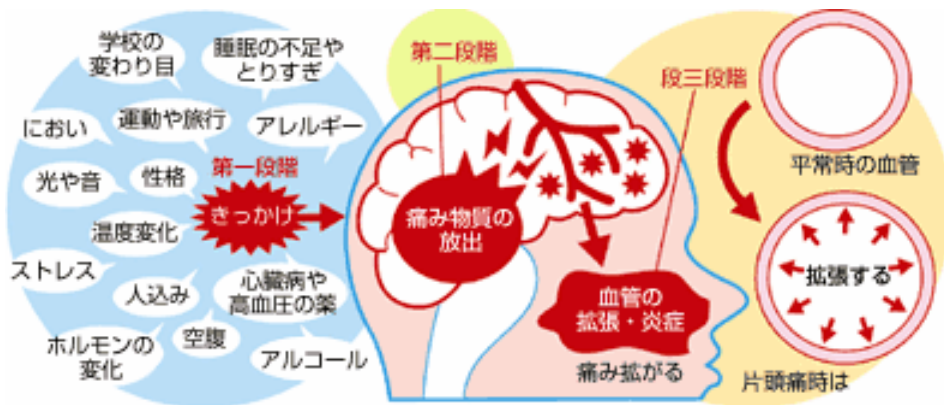


原因

頭痛の原因は多様です。

8～9割は筋肉から痛みが発せられる頭痛がもっとも多く、頭から首、肩にかけての筋肉が緊張し、血流が悪くなると疲労物質が筋肉にたまり、神経を刺激して痛みが起こります。筋肉の緊張は、長時間同じ姿勢をとり続けたり、心配や不安などの精神的なストレスが原因で起こりやすくなります。

このような筋緊張性頭痛に対して鍼灸治療は得意とします。しかし頭痛の中には一刻を争う危険なものもあります。



緊張型頭痛とは

重苦しい感じがダラダラ続く最も多いタイプの頭痛。デスクワークなどのうつむき姿勢を続けたときや長時間パソコンに向かって仕事をしたとき、ストレスがかかった時などに起こるのが代表的なパターン。

■筋緊張性頭痛

- ・締め付けられる
- ・圧迫されるような重い痛み
- ・頭の両側が痛む
- ・ストレスや細かい仕事などに起こる
- ・痛む部分をマッサージすると楽
- ・ストレッチやお風呂で楽になる
- ・毎日うっとうしいが寝こむほどではない

緊張型頭痛の原因と 対処法

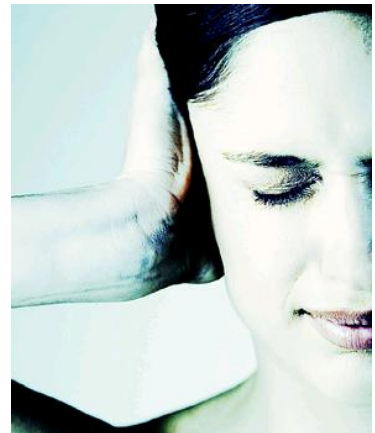
■原因

頭や首、肩の筋肉のこり。身体的・精神的ストレス。

■対処法

首すじや頭周りの筋肉の緊張をほぐすことがまず第一。

首や肩を温めると血行がよくなるので効果的。休憩する、ストレッチするなど。筋肉のこりが強くてつらい時には我慢せずに市販の痛み止めを飲むと効果的。



片頭痛とは

こめかみの辺りがズッキンズッキンと痛んだり、吐き気を伴うことがある、特に女性に多い頭痛。脳の血管が拡張し、周りの神経を刺激するために起こると考えられている。

■片頭痛

- ・ズッキンズッキンと痛む
- ・頭の片側が痛むことが多い
- ・吐き気がしたり、光や音をわずらわしく感じる
- ・頭痛の前にキラキラしたものが見えたり、視野がぼやける
- ・痛みは数時間から3日間ほど続く

片頭痛の原因と対処法

■原因

遺伝子がか関係していると考えられているが詳細不明。誘因としてストレスからの解放、女性ホルモンの急激な低下（特に生理の前）。天候（気圧の変化や、季節の変わり目、快晴、急激な気温差のある日）、寝すぎ、寝不足、騒音、光、匂い、人ごみ。

■対処法

コーヒー・緑茶を飲む（カフェインには血管を収縮させて頭痛抑制効果）。マグネシウム・ビタミンB2を多くとる。（ひじき、昆布、レバー、納豆など）



群発頭痛とは

片側の目の奥の激しい痛みが特徴。真夜中眠っている時などに痛みで目がさめることが多く、いったん起こると群発地震のように1~2ヵ月間、ほぼ毎日起こることから名づけられている。20~40代男性に多く見られる。

■群発性頭痛

- ・非常に激しい、えぐられるような痛み
- ・片側（常に同じ側）の目の奥が痛む
- ・夜、痛みで目が覚める
- ・涙が出たり、目の充血を伴う
- ・痛みは30分から2時間ほど続く
- ・1~2ヵ月の間、毎日のように痛み、それが終わるとなんともなくなる

群発頭痛の原因と対処法

■原因

内頸動脈（目の後ろにある血管）が拡張するためと言われているが不明。

■対処法

頭痛が起こる時間帯が決まっていたら、前もって薬を飲んでおこう。

群発期（毎日痛みが起こる時期）にはアルコールや昼寝や長湯の禁止。

自己コントロールは無理なので是非、頭痛外来、神経内科へ。



西洋医学的治療

■ アセチルサリチル酸

アスピリンとも呼ばれるもので、痛みを引き起こす原因物質の1つであるプロスタグランジンの合成を抑え、炎症に伴う痛みを緩和する。粘膜を荒らしたり、潰瘍を作る原因にもなりやすいので、胃を保護する成分と併用することが多い。

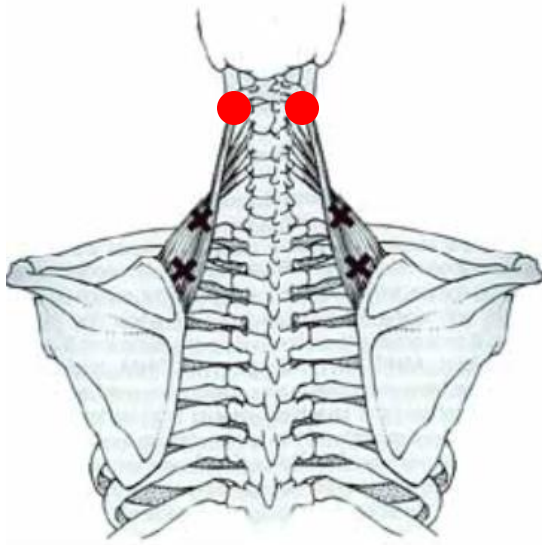
■ アセトアミノフェン

脳の痛みを感じる中枢（痛覚中枢・つうかくちゅうすう）に働きかけて痛みを鎮める。このアセトアミノフェンとカフェイン・エテンザミドを合わせた「ACE処方」と呼ばれる組み合わせで用いられることが多い。

■ イブプロフェン・イソプロピルアンチピリン

アセチルサリチル酸同様の解熱・鎮痛・抗炎症成分だが、医療現場で使用されていた成分を市販薬に転用しており、抗炎症作用がやや強いとされる。

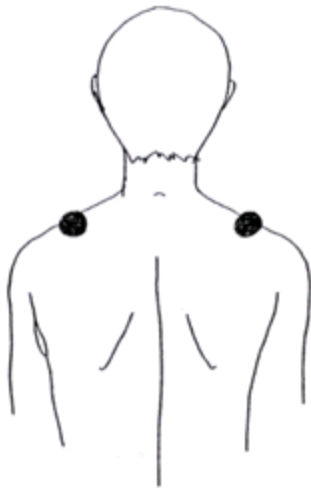
鍼治療



頸椎 2・3 番の脇



太陽



肩井



百会



営業時間 金曜定休

電話受付:朝10時~夜11時
院内治療:朝10時~夜10時

〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com