

# 慢性頭痛 = 3つのタイプ 適切な対処を

頭の痛みは、仕事や日常生活に支障を来たすことがあります。重度の病気が原因で起こることはまれですが、注意が必要です。多くの人に起こるのは慢性頭痛で、その症状と原因によっていくつかに分類されています。

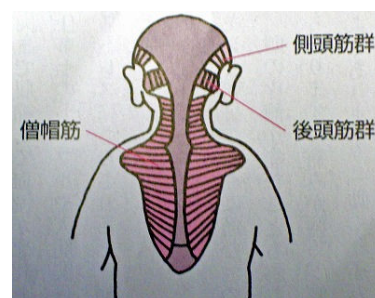
原因が異なれば、対処の方法も自ずと違ってきます。間違った対処をすると悪化することもありますので、きちんと頭痛のタイプを知ることが大切です。

**第一次性頭痛**：他に病気がないのに繰り返し起こる慢性頭痛

## 緊張型頭痛

慢性頭痛の6割以上を占めるといわれています。頭全体が締め付けられるような痛みが特徴ですが、頭の一部がチクチクするような痛みがでることもあります。痛みは30分から7日程度続き、日常生活に支障が生じることもありますが、寝込むほどのことはありません。

主に頭部から肩・背中にかけての僧帽筋・後頭筋群・側頭筋群などの疲労で肩こりがするときや眼が疲れたときなどに起こります。また精神的ストレスのため痛みの感じ方を調整する脳の働きが乱れて痛みを感じやすくなることもあります。



## 片頭痛

慢性頭痛の2～3割。ズキンズキンと脈打つように痛みます。頭の片側だけでなく両側が痛むこともあり、痛みが強く寝込んでしまうこともあります。動く痛みが悪化する、吐き気がする、音や光に敏感になるなどの症状が起こりやすくなります。ストレスがかかったときだけでなく、ストレスから解放されたときに起こることもあります。痛みは数時間から数日間続きます。

脳の三叉神経から放出された神経伝達物質が、脳内の血管やその周囲に炎症を起こし、血管が拡張してさらに三叉神経を圧迫することで痛みが起こると考えられています。ホルモンの関係で女性に多く起こります。



## 群発頭痛

群発頭痛は1000人に約1～4人の割合で発症する比較的まれな頭痛で、主に30歳以上の男性に起こります。アルコールやニコチンは発作の引き金になります。目の奥の激しい痛みが一定期間、集中的に起こり、目の充血、まぶたが下がるなどの症状を伴います。痛みは、15分～3時間程度続き、生きているうちに味わえる三大痛の一つとされ、別名「自殺頭痛」とも言われています。その原因はまだ明らかにされていません。

**第二次性頭痛**：原因となる病気の症状として起こる頭痛

通常は深刻な病気ではありません。頭痛を起こす病気は眼、鼻、のど、副鼻腔、歯、あご、耳、首に生じる軽度で一過性のものがほとんどです。まれに、くも膜下出血・脳腫瘍・髄膜炎・慢性硬膜下血腫などの脳の深刻な病気による頭痛もあります。次のような頭痛や痛みに伴う症状がある場合は、医療機関を受診してください。

- 今までにない激しい痛みが突然起こる
- 数週間～数ヶ月かけて徐々に痛みがひどくなる
- まひ、しびれ、けいれん、意識障害をともなう
- 全身症状（高熱、うなじの硬直、発疹）がある
- 物忘れをする、話のつじつまが合わない

## 当店の施術

緊張型頭痛は、まず、首・肩のコリを改善するため、後頭骨、頸椎、上部胸椎をチェックし矯正します。そして、肩・首の筋肉の緊張具合をみながら、血行を促進するため中国整体の按法・揉法・頓法でほぐしていき、後頭骨ブルアップで後頭筋群を緩めます。さらに頭部の経穴を中心に揉法・合法を施術します。片頭痛は、血流を促して血管を拡げないよう注意が必要ですので、頭部の経穴に点法を施術します。群発頭痛は、頭部の経穴に加え、眼の経穴を重点に点法を施術します。また、お客様と相談のうえ、キネシオテーピング法を行います。

いずれも精神的ストレスから解放されるよう、快い音楽と香を聞きながらリラックスしながら、施術を受けていただきます。

**頭痛体操** 緊張型頭痛で痛むときに行なう体操です。片頭痛のときは行なわないでください。

### ポイント

- 息を止めず、呼吸しながら行なう。
- 反動をつけず、力を抜いて行なう。
- ひとつの運動を10回程度行なう。

### 《注意》

- ふらつくときには、いすに座って行なってください。
- 痛みが強くなるようなら中止してください。
- 激しい痛みや熱がある人は、行なわないでください。

### 肩の上げ下げ



息を吸いながら両肩を上げる。少し胸を張って肩甲骨を背中の中心に寄せるよう



息を吐きながら、両肩をストンと落とす。

### 肩まわし



両肘を曲げて前側にまわす。



両肘を曲げて後側にまわす。

### 腕振り



顔を正面に向けたままで、肩から動かす。両腕を右に振る。



両腕を左に振る。

参考：NHK『きょうの健康』2007年6月号 メルクマニュアル『医学百科』家庭版ホームページ

魯遠著『中国整体学科教本 基本手法実技写真解説』 加瀬建造著『よく効く キネシオテーブ療法』



## あおぎりカイロプラクティック



〒733-0037 広島市西区西観音町12-8

第一あらいビル101

カイロプラクター・中国整体士 武田一平

TEL 082-231-4239

ホームページ：[あおぎりカイロ](#)

