

# 東洋医学通信

〈発行元〉  
 阪神中国医学研究所  
 尼崎市長洲本通1-16-17  
 〈連絡先〉  
 06(6488)8149

## 【頭痛】

十五歳以上の日本人のうち、三人に一人は「頭痛もち」で、三千万人以上が悩んでいると言われています。

これほど身近ということもあって、「頭痛くらい」と軽く考えられがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合や、背後に命にかかわる病気が隠れていることもあります。

日常的に感じる頭痛には、大きく分けて二つの種類があります。ひとつは片頭痛で、もうひとつは緊張型頭痛です。



## 【片頭痛】

片頭痛は頭部の血管が拡張し、炎症を起こして痛みが生じるものです。ズキズキと脈打つような痛みで、光や音、匂いに敏感になったり、場合によっては吐き気などを伴います。

## 【緊張型頭痛】

緊張型頭痛は首や肩の凝りに伴って頭まで痛くなるもので、締め付けられるような痛みを感じることがあります。また、この二つが混合するケースも少なくありません。

## 【頭痛の鍼灸治療】

頭痛に対する鍼灸治療の効果は国内外の多くの研究で明らかにされています。片頭痛であれば、頭痛の起こる頻度が減少すると

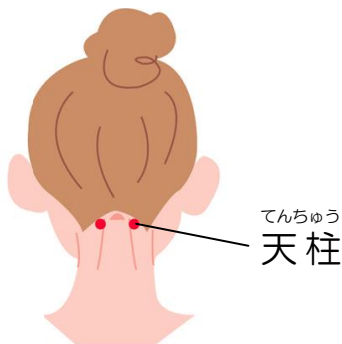
されており、緊張型頭痛では痛みそのものが軽くなることが明らかになっています。

頭痛と一言で言っても、その原因は様々で、それよって予防法や対処法が大きく異なるため、一歩間違えればかえって痛みが悪化するなど、逆効果にもなりかねません。

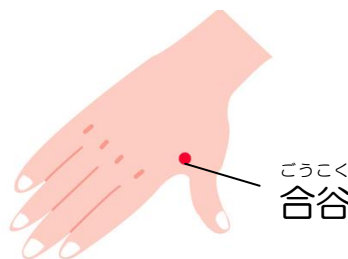
片頭痛に関しては、休息が最善ですが、それ以外には①こめかみを押す。②こめかみを冷やす。などがお勧めです。特に②は冷やすことによって炎症を抑えることが出来ます。

緊張型頭痛に関しては、①姿勢に気を付け、猫背にならないようにする。②パソコン作業やスマホを見るときは、画面に顔を近づけ過ぎないようにする。③適度な運動を心がけ、体をほぐすようにする。がお勧めです。いずれの頭痛も、適度に休息し、まず起こらないように予防していくことが重要です。

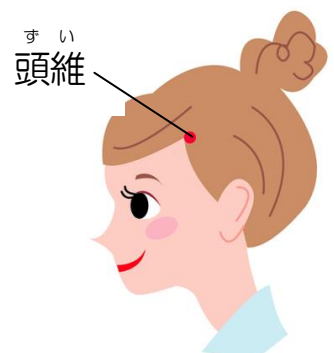
ぼんのくぼ（首の真ん中の凹み）  
の外側



手の甲側で、親指と人差し指のつけ根の間



額の髪の生えぎわの角から指幅一本分程度入った場所



鍼灸師  
渡邊  
清剛