



# 首の痛み改善 悩み相談編



## ❖はじめに

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。  
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

## もくじ

1 : 首の痛みや肩こりがつらい時にはどうしたらいいの？ .....	4
2 : 突然の転倒後、腰痛と首の痛みの対策は？ .....	10
3 : 首から頭にかけての激しい痛みが治らない.....	17
4 : ボクシングをやっていてストレートネック、この首の 痛みの原因は？ .....	21
5 : ビーチバレーで足首捻挫してから様々な痛みそして 癌？ .....	27
6 : 緊張性頭痛による激しい頭痛と首の痛み.....	37

## ❖ 1 : 首の痛みや肩こりがつらい時にはどうしたらいいの？

今日は、キュアハウスの患者さん？もしくは、受診希望の方？からの問い合わせがありましたので、その内容について書いていきます。

問い合わせ内容は、

—— ここから ——

なかなか予約が取れないのもあり

突発的な症状

朝起きたら

突然首が回らない

夜中に肩こりや背中のに襲われて

などなど

突発的な痛みが多く ついつい駆け込みで

電気鍼 スポーツマッサージ（痛いところ、凝り凝りなところ

をかなりの強さでグリグリ）に行ってしまいます

行けばかなりの割合で症状は良くなる（痛みがなくなる）

のですが今後どお治療していけばよいのか分からなくなっ

てます

急でその日に治療したくてもキュアハウスの予約はそうそ

う取れないし…

——— ここまで ———

〇〇さん。

お問い合わせありがとうございます。

## 首の痛みに対する対処法

まず、首痛に対する対処法ですが、

朝起きた時に首が動かない。

という症状に対しては、痛い場所をよく温める必要があります。

簡単な方法としては、下記のロイヒつぼ膏を、固い場所や痛い場所へ貼ってください。

ロイヒつぼ膏は[こちら](#)

## 起床時の首痛に対する原因と予防法

しかし、もっともっと大事な問題は、寝る前の状態にあります。

その日の内に、肩を上げる事が多かったり、重いものを持ったりすると、首から肩にかけて、筋肉が固まっています。

この固い筋肉をそのまま、寝てしまうから、起きた時もまだ固まっている場合に痛みが起きるんです。

要は、睡眠不足により、筋肉疲労の回復が間に合わなかった状態です。

このような事が起きないようにするためには、寝る前にしっかりと筋肉をほぐしておく必要があります。



では、どのようにほぐせばいいのか？

簡単で安全な方法としては、ラジオ体操です。

しかし、普通にやってしまうと、睡眠の妨げになります。

なぜかという、このラジオ体操は目覚めの体操です。

身体を一気に温め、

「さあ、今日も一日頑張りましょう！！」

という状態を作るための体操なんですね！

そのため、眠る前にやる場合は、



## 深呼吸をしながら、ゆったりした気分でラジオ体操を行う

という事が必要なんです。

このような感じで、身体をほぐした後に、睡眠を取るようになれば、夜中の肩こりや背中痛みも出にくくなるはずです。

## ❖ 2 : 突然の転倒後、腰痛と首の痛みの対策は？

突然後ろから押され転倒！！

その瞬間、前には幼児が・・・？

こんな瞬間に、素晴らしい対応を取った娘さんの悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

14歳の娘の様子で不安に思い、お尋ねします。

先日、前かがみの姿勢の時に突然後ろから小3の子供に凄い勢いで背中に飛び乗られ、不意うちでだったので前方に幼児がいた為、前ではなく左横に崩れ倒れたらしいんです。

その後から腰に痛みが出、翌朝には首左側の痛みがはしりだしました。

痛みは治まらず、つらそうなんです。本人は寝違えたのか肩こりみたいな感じというのですが、どうなんですか？

腰か首かのむち打ち状態ではないのかと、心配なんです。

このまま本人の言うように寝違えなどと思っ様子を見た方が良いのか、どこかへ受診した方がよいのか、その場合どこへ行けばよいのかご意見をお願い致します。

—— ここまで ——

悩み相談フォームのご利用ありがとうございます。

さて、本日は、娘さんの首についてのご相談です。

この痛め方からすると、かなり歪みができているでしょうね！

首の痛みは、日々強くなっているのでしょうか？

めまいや吐き気、頭痛などは出てはいませんか？

もし、このような症状が出ている場合は、整形外科で診てもらってください。

痛みだけで、少しずつ症状が快方へと向かっているようであれば、整体ができる接骨院もしくは整骨院、あるいは、鍼灸院で診てもらってください。

あくまでも、

## 整体ができるところ

ということで探してみてください。

単なる、接骨院や鍼灸院では、痛みに対するアプローチはできても、歪みに対する対策はできないことが多いからです。

もしも、この記事が公開される頃には、すでに痛みがなくなっている場合は、どこかで診てもらおう必要もないかもし

れません。

しかし、状況からすると、歪みはそのままで、痛みだけが消えた状態であることの方が多いので、歪みを取り除かなければ、完全回復とは言えません。

そこで、ラジオ体操を毎日行うようにしてください。

ただ行うだけでなく、左右前後の動きで、どの動きがしにくいか？痛みは出ないか？というところを気にしながら行なってください。

できれば、周りで、ラジオ体操の動きをみながら、しっかりバランスよく動いているかどうか、確認してあげるのも大事ですね！

良く分からない場合は、やはり整体のできる治療院で診てもらってください。

あくまでも、単なる整体ではなく、国家資格を所得した先生で、整体もできるところで、診てもらってください。

国家資格は、

1. 柔道整復師
2. はり師
3. きゅう師
4. あん摩マッサージ指圧師

上記4つの内、どれでも大丈夫です。

- 接骨院



- 整骨院
- 鍼灸院
- 治療院

などの治療院名に、整体とついているかどうか？

もしくは、チラシなどで、どのような治療内容かを確認の上受診してみてください。

### ❖ 3 : 首から頭にかけての激しい痛みが 治らない

首や頭の痛みが強く、なかなか治らない。

どうしていいのか分からない。

という悩みで、心配や不安でどうにもならない。

そんな経験ありませんか？

今回は、そのような悩みの相談です。

—— ここから ——

二週間前から首から頭にかけて激痛が走り今現在も痛みが

とれません

どうしたらこの痛みが消えるのか不安です

—— ここまで ——

悩み相談ありがとうございます。

さて、2週間前から、首から頭にかけて激痛が走り、いまだに取れないということですが、この痛みの度合いがわかりません。

激痛であれば、2週間も我慢できるものでしょうか？

そして、何の治療も受けていないのでしょうか？

検査ぐらいは受けているのですが、まだ検査結果が出ないという事なんですか？

とにかく、痛みを消すための方法を探す前に、痛みの原因を探る必要があります。

その原因がわからない限り、痛みを止める事が出来たとしても、再発の恐れを抜くことはできません。

従って、

**痛みが強い弱いにかかわらず、痛みの原因を追究する。**

そして、原因を排除するような治療を受けるもしくは生活改善することが、本来の治療となります。

ということで、簡単にはなりますが、

**激痛であれば、早期に病院で、適切な検査を受ける事。**

**それほど激痛でなければ、早めに痛みが出た原因を突き止める事。**

ということが、**対策**となります。

どのような痛みにも、原因が必ずあります。

どう考えても、痛みの原因がわからない場合は、原因を探し求めてもらえるところ(病院 or 治療院)を探しましょう。

## ❖ 4 : ボクシングをやっていてストレートネック、この首の痛みの原因は？

ボクシングを6年間も続け、健康的な生活をしている方から、悩み相談が来ました。

首から肩の痛みが強いです。

そして、リウマチや繊維筋痛症の心配もあるようです。

内容は、

————— ここから —————

二週間ほど前、夜寝返りを打とうとした瞬間、右の肩甲骨付近がビキっときて、それから数日はその痛みが出たりひ

っこんだりしていました。

そのうち痛みが左にもきて、首～肩～腕も痛みがあります。

朝起きた時が一番痛み、日中もずっと痛いです。

首の自由がききません、6年間ボクシングをしており、普段から筋肉通はそこそこあるのですが、ここまで痛みが続くのは初めて、リウマチや、繊維筋痛症ではないかととても不安です。

私は首が非常に長くストレートネックのため、枕選びにはいつも苦労しています。

日ごろから肩の痛みで目覚めることが多いです。



そういったことも原因しているのでしょうか？

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。  
ありがとうございます。

さて、今回の悩みは、首から肩の痛みの原因は何か？

そして、リウマチや、繊維筋痛症の可能性は？

ということのようです。

まずは、厳しい言い方ですが、リウマチと繊維筋痛症が、  
どのようなものかは、もう少し調べてもらいたいと思います。  
ます。

さて、この方の、この文面から、私が感じたことを、率直に書きます。

これは、単なる

**メンテナンス不足！！**

だと感じています。

違うかもしれませんが、この文章からはそうとしか捉えられませんでした。

理解不足があったらすいません。

少し、説明します。

ボクシングを6年間やっていると書かれています。

では、6年間ボクシングをやるための身体を維持するために、何をしてきたでしょうか？

そして、ボクシングで疲れた肉体や、痛めた場所のメンテナンスは、どのくらい真剣にやってきたのでしょうか？

ボクシングは、腕でやるスポーツのように見えますが、実は、全身を使うスポーツですよ！

しかし、全身を使えていない間は、腕だけしか使えず、首や肩に力が入ったまま、パンチを出すようになります。

また、当然頭部への打撃を受けるために、相当首を鍛えなければなりません。

けれど、ストレートネックとなると、首の筋肉は鍛えにくいんです。

ということもあり、首から肩、腕にかけての筋肉の疲れが、  
取れにくくなっているのではないかと？

特に、この猛暑日が続く中、クーラーをきかせて、寝てしまっているのではないかと？

だから、起床時に、筋肉が固まり、首が動かなくなっているのではないかと？

こう思うわけです。

この私の考察で、間違っている部分があれば、どうぞ指摘いただきたいです。

けれど、今回書いた内容は、スポーツをやりながら、本業の仕事をしている人に多いパターンであるので、このような書き方になりました。

いかがだったでしょうか？

## ❖ 5 : ビーチバレーで足首捻挫してから 様々な痛みそして癌？

天気の良い日が続くと、スポーツをしたくなります。

しかし、スポーツ経験が乏しい人がスポーツをすると、思わぬ怪我に泣くことがあります。

スポーツ経験者であれば、懐かしんで、自ら怪我を回復させるために、何か対策を行うことでしょう。

けれど、スポーツ未経験者の場合、スポーツ障害から思わぬ方向にマインドがシフトしてしまうことがあります。

今回は、それにちなんだ悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

今年七月に PTA 親善ビーチバレーボールで右足首を捻挫。

まだ足首を自由に回すことができず、痛みがあります。

8月くらいから右側の首の後ろが回せなくなり、無理に回したら右側の首が痛くなりました。

その後右側脇のした、右側肋骨下、右側腰と慢性的な痛みがあり、内臓からくる病気か癌か？と不安でたまらずネットで情報収集。

癌は考えたくないなので、足首捻挫からの不具合かもしれな

いと思いたい。

捻挫からの原因はありえますか？

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。  
ありがとうございます。

さて、今回は、足首捻挫から始まった諸症状についてですね！

まず、

**癌ではありません。**



これは、はじめに言っておきます。

最近、多くの方が、

## 痛み＝癌

と、考えているようですが、治りにくい痛み、もしくは、  
さまざまなところに、同時多発的な痛みが現れたとしても、  
ほとんどの場合、癌と結びつくことはありません。

と、ここでほとんどと書くと、数%でも可能性があるのか？

とってしまう人がいると思いますが、可能性的には、あ  
なたが好きな芸能人と、あなたが結婚するぐらいのパーセ  
ンテージと考えていいぐらいです。

まあ、中には、

「じゃあ、可能性は、かなり高いな！」

と、考える人もいるかもしれませんが、そのような人は、  
思いのままに悩んでください。(苦笑)

さて、足首捻挫の後1か月ほどで首の痛みが出ています。

この間に、どのような足首の治療を行っていたのかが不明  
なので、はっきりとは言えませんが、何も治療していな  
かった、もしくは、治療を受けていたけどビッコを引いて生  
活していた。

という場合であれば、首の痛みが出ても仕方ありません  
ね！

右足を使わないようにしていれば、右側全体の筋肉も影響を受けます。

まずは、血行障害から始まり、違和感が出たところで、急激に首を回してしまったのかもしれませんが！

もちろん、血行障害を起こしている筋肉に、急激な動きが起きてしまえば、怪我をする確率が高くなります。

また、首も足も右が痛ければ、ほぼ右半身をまともに動かせなくなります。

出来るだけ左側で生活をしようと考えてしまうものです。

その結果、右半身のほぼ全域の、血行不良が起き、どこも痛みの巣窟と化してしまった。

このように考えられます。

そして、ここで脅すつもりはありませんが、いつまでも痛みをそのままにしても、簡単に消えるものではありません。

まずは、足首をしっかりと改善し、次に首を改善。

最終的に、身体全体を通して、左右差がない状態を上げる。

ここまでの作業を早めに行わなければ、右半身の血行不良は、日々ひどくなっていきます。

結果、右半身の冷えを作り上げます。

冷えは万病の元と言われますが、冷えを放置しておけば、  
癌になってしまうこともあるかもしれません。

要は、今のまま癌と思って、病院を彷徨ったり、ネット上  
で検索し続けている間に、冷えはどんどん、あなたの身体  
に染み付いていきます。

癌ではない身体だったはずが、癌の恐怖に怯えている間に、  
本当のガンになってしまう。

これ、実際に起こり得る疾患パターンなのです。

そんなことが起こらないためにも、一日も早く、その痛み  
を治す必要があります。

すでに、捻挫を起こしてから2か月は経過しています。

その間に、はじめの捻挫の影響は、さまざまなところに伝搬しています。

なるべく早く、全ての問題を身体の中から解放しなければなりません。

痛みを取り去るには、さっさとあなた自身が行動しなければならぬんです。

痛みの原因や、疾患名がわかったところで、治るものではないのです。

頭でっかちの知識だけの頭を作るよりも、一日でも一分、一秒でも早く、痛みを取り除いてくれるところを探し、専門家に任せることです。

悩むことは自由ですが、悩んで治るなら誰もが悩みます。

でも、治らないから悩んでいるのですよね！

なら、悩まなくてもいいように、すべてを任せられる治療家を探すことです。

疾患名や原因を探し、理解するより、よっぽど早いはずで  
す。

あなたは、将来的に、どのような身体を維持していきたいの  
ですか？



## ❖ 6 : 緊張性頭痛による激しい頭痛と首の痛み

頭痛というものには、さまざまな原因があります。

そして、頭痛の中で、最も多くの方が苦しむ緊張性頭痛に関して、悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

はじめまして。

2-3 週間に一度、激しい頭痛、首痛、(時々吐き気)に襲われ、半日くらいまったく動けなくなります。

過去には脳の検査を行ったり頭痛外来にいたりしていましたが、緊張性頭痛と診断されました。

薬はミオナールを処方されています。(→当たり前ですが痛みは全く取れません w)

マッサージに通ったりして一定の効果はあるのですが根本を解決するに至っていません。

是非、お力をお借りしたく、御連絡さしあげました。

問診票を DL したかったのですが DL できないのでメッセージをさしあげた次第です。

仕事はデスクワークが多く、プレッシャーがすごいので仕事上のストレスは原因のひとつとは理解しているものの、

運動もそれなりにやっけていてストレス解消法を行ってない  
いわけではありません。

諸処、御相談させていただきながら解決していきたいと思  
います。

よろしくおねがいたします。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきあり  
がとうございます。

今回は、頭痛の悩みのようです。

緊張性頭痛と診断されたが、激しい頭痛は一向に改善され

ないということです。

さて、緊張性頭痛とは？

こちらのサイトで詳しく説明があります。

### [緊張性頭痛の説明](#)

この中で、原因が次のように書かれています。

### [緊張性頭痛の原因](#)

この原因の表を見てもらえばわかるように、一番上に原因不明と書かれているのが、すべてです。

科学的な検証をしていく、現代医学において、一番上から

どんどん下に行くほど、可能性が低下すると、解釈していいでしょう。

要は、検査をしても原因も治療方法もわかりませんということなんです。

しかし、ある意味、この表でヒントは書かれているんです。

よく医者は、ストレスを原因にします。

しかし、ストレスには様々なタイプがあります。

ストレスの原因とタイプが理解できないと対策の立てようがありません。

また、ストレスとは、緊張することでもあります。

ですので、緊張性頭痛とは、ストレス性頭痛といってもいいということになります。

では、ストレスには、どのようなものがあるのでしょうか？

1. 精神的なストレス
2. 筋肉のバランス異常によるストレス
3. 骨の歪みによるストレス
4. 生活習慣によるストレス
5. 環境によるストレス

などなど。

精神的ストレスは、感情が作り上げるものです。

筋肉のバランス異常は、普段の使い方や姿勢が原因。

骨の歪みは、普段の姿勢や外傷などによるもの。

生活習慣に関しては、育てられ方だったり、健康ではない人のマネをすることによるもの。

環境に関しては、仕事環境も生活環境も絡んできます。

このどのタイプのストレスに当てはまるでしょうか？

精神や環境は、自分自身で理解できるかもしれません。

けれど、筋肉や骨、生活環境に関しては、なかなか自分では、良いのか悪いのかを確認できないかもしれませんね！

ポイントは、何をすると痛みが強くなるのか？

何をすると痛みが消えるのか？

時間帯や食事の内容、睡眠時間や姿勢などによって、痛みが出たり出なかったりすると思います。

このような観察ができるようになると、ヒントが見えてくるわけです。

病院でやっていることは、ストレスで生まれた緊張を緩めることや、ストレスによって血行障害がある場所の、血流を改善しましょうという方法を取るだけ。

これって、単なるごまかしですよ！

単純に、今さっき感じたストレスによって頭痛が起きた場合であれば、その瞬間つくられた緊張を緩めてしまえば、



改善するのは当たり前。

しかし、長年、積もり積もったストレスの結果つくられた強烈に固い緊張を、薬で取り除いても、ストレスが改善しない限り、永遠に、薬を飲み続けなければ、頭痛は治まらない。

けれど、緊張を抑えることばかりに意識を集中しすぎて、筋弛緩薬を飲み続けていれば、筋肉の支持力は落ちます。

ということは、骨の歪みが作られる可能性が増え、怪我をする確率も高くなります。

また、緊張と弛緩が繰り返されることで、血流はよくなるのですが、弛緩ばかりしている筋肉は、やがて血液を流す力さえ出せなくなります。

結果、脳虚血状態を起こしやすくなり、頭痛だけでなくめまいやふらつき感、だるさや眠気が続いてしまうような状態になることもあるわけです。

まずは、根本の原因となるストレスがどこにあるのか？

そこをしっかりと見極めなければ、緊張性頭痛の抜け道はありません。

原因がはっきりとすれば、薬によっても劇的に効くこともあるはずです。

このように、現代医療が行っている緊張性頭痛に対する医療行為は、少しもつたいない状況にあると言えるでしょう。

原因の一つにストレスというものがある。

ここまで分かっているのに、どのようなストレスがあるのか？

ここがわからなければ、改善する方法はなかなか見つからないですよ！

頭痛を感じているあなた自身だからわかる、本当の原因を見つけてください。

その行為が抜け道を探す行為となり、改善策を見つけるきっかけになります。

# もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、  
全102ページ、販売価格1,980円

## あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。  
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。  
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。  
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス  
キュアハウス鍼灸治療院  
院長 中村幸生