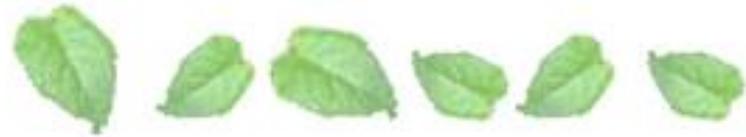


頭痛の 5 つのタイプと改善方法



❖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 : 頭痛の5つの大きな原因と21もの小さな原因.....	4
2 : 歪みによる頭痛改善法	8
3 : 各器官の疲労による頭痛の改善法.....	19
4 : 各臓器の実熱による頭痛の改善法.....	26
5 : 各臓器の虚熱による頭痛の改善法.....	37
6 : 気血水のバランス異常による頭痛.....	48
7 : 気血水のバランス異常による頭痛の改善方法.....	57
8 : 頭部の反応点による異常の頭痛改善法.....	66

❖ 1 : 頭痛の5つの大きな原因と21もの小さな原因

頭痛の原因には、様々なものがあります。

西洋医学的にも、たくさんの頭痛に分類していますが、ここでは、キュアハウスの頭痛の原因を上げていきたいと思えます。

1. 頭部の歪み
2. 骨盤の歪み
3. 首の歪み
4. 首の筋肉のバランス異常
5. 目の問題
6. 鼻の問題
7. 耳の問題

8. 顎の問題
9. 頭部の血行障害
10. 首と肩の連動性欠如
11. 心臓の熱
12. 肝臓の熱
13. 胃の熱
14. 宿便による熱
15. 生殖器系の機能低下
16. 泌尿器系の機能低下
17. 睡眠不足
18. 下半身の筋力低下
19. 外反母趾
20. 手の親指の腱鞘炎
21. 親指の巻き爪やその他爪の問題

などがあります。

おそらくもっとあると思いますが、21 も出してしまいましたので、この辺で今回は終わりたいと思います。

大きく分けると、

1. 歪みによる血行障害及び神経障害
2. 各器官の疲労によるもの
3. 各臓器の熱によるもの
4. 気血水のバランス異常
5. 頭部の反応点による異常

このように5つに分けることができます。

この内容は、あくまでもキュアハウスのためであり、西洋でも東洋でも中医でも整体でもない概念となります。

まあ、すべてを合わせるとという意味であり、基本的には、

それぞれの医学の考えを取り入れながら、臨床を繰り返し作り上げた理論になります。

上記5つの原因の中から、1と5は、整体やカイロプラクティック、オステオパシーの考えが強く、2は、西洋と東洋の考えを組み合わせ、3と4は、中医学の考えが強く反映されたものです。

根本にあるものは、西洋も東洋も同じで、痛みがあるところには、何らかの滞りがあるというもの。

であれば、どのような状態が起こると、滞ってしまうのか？

その考えがあれば、逆の発想として、その滞りを取り除くには、何が必要なのか？という考えに行きつくわけです。

ということから、次回は、頭痛を改善する方法について書いていこうと思います。

❖ 2 : 歪みによる頭痛改善法

頭痛を改善するには、確実に原因を見極めなければなりません。

その原因については、前回公開しました。

そこで、今回は、原因を元から正し、苦しい頭痛を改善するという方法を公開していきます。

その前に、前回公開した頭痛になる5つの原因を振り返ってみましょう。

1. 歪みによる血行障害及び神経障害
2. 各器官の疲労によるもの
3. 各臓器の熱によるもの

4. 気血水のバランス異常
5. 頭部の反応点による異常

1. 歪みによる頭痛改善法

歪みとは、どのようなことをイメージするでしょうか？

大抵の場合、歪みは、「骨が曲がってしまったこと」と考えてしまう人が多いもの。

けれど、実際問題、骨が曲がることは変形といい、歪みではありません。

歪みとは、

筋肉のバランス異常

これが、歪みの本質になります。

そして歪みによって、体調の変化はどのようなものが起こり得るのか？

1. 筋緊張による血行障害
2. 筋過伸張による痛み
3. 関節の運動障害
4. 神経圧迫による諸症状
5. 他部位の歪み形成

このようなものが起こります。

この中で、

- 背骨や手足の歪みから起こる頭痛では、1と5のどちら

らかもしくは、双方が絡んで起こっていると考えられます。

- 頭部の歪みであれば、1と4のどちらかもしくは、双方が絡んで起こっていると考えられます。

さて、ここからは、あなたが歪みによる頭痛を起こしていると仮定した場合に、どのような方法を取るべきかということを書きます。

まずは、背骨や手足の歪みから頭痛が起こっているかどうかをテストしなければなりません。

簡単なテストは、ラジオ体操、そして片足閉眼立ちになります。

そして、この方法がそのまま改善方法になります。

どのように行えばいいかというと、

1. 普通にラジオ体操を行う
2. ちゃんとできているという実感がある場合には、体操中の動画を取ってみる
3. 動画を取ってもしつかり体操ができているという場合には、スピードを少しずつ遅くして体操してみる
4. そして、その体操中に痛みや違和感、動きの問題を確認していきます。（どの体操でどの動きに対して、どこにどのような感覚が起こるのか？）
5. 問題の動きをもっとスローペースで運動する。
6. 再度、先ほど感じたペースの体操で、痛みや違和感がどのように変化したかを確認する。
7. 変わっていなければ、ただ動くだけではなく、痛みや違和感が出るタイミングの少し手前でストップし、今動かしてきた方向に少し戻し、また進みという感じで、

少しずつ行ったり来たりする。

8. そして、もう一度今行ったペースで動いてみる。
9. 変化がなければ、もっとゆっくりのペースにして、痛みや違和感を感じるちょっと手前のところで、5秒から10秒ぐらい静止する。
10. そして、元の位置に戻し、またゆっくり痛みや違和感のある場所へ動かしていき、痛みや違和感を感じる手前で、再び静止。ということを繰り返します。
11. そのうち、ゆっくり動かしていけば、痛みや違和感を感じることなく動かしきることができるようになります。
12. 楽に動かせるようになった段階で、今度は少しずつスピードアップしていき、通常の音楽に合わせても問題なく動かせるようになれば、その段階で再び、動画を取ってみる。
13. そして、動かした感覚も、動いている姿も全く問題

がなければ、ある程度の背骨や手足の歪みが改善されたということになります。

14. ここで、片足閉眼立ち（両目を閉じ、片足で立ち続ける運動で、片足3分目標）を行う。

15. 始めから3分両脚共に同じ感覚で立ち続けられたら歪みはほぼ改善できたということになります。

16. 3分も立てない場合には、何度も繰り返し行い、片足合計で3分（1秒で足がついたら、次は2秒からスタートし、合計で3分行う）立ち続ける訓練を毎日繰り返します。

このような運動を繰り返すことで、歪みを改善することができます。

次に頭部の歪みに関してですが、

1. 鏡の前で顔を正面に向ける
2. 眉間と鼻先と口唇と顎が顔のど真ん中で真っ直ぐな位置関係にあるか確認する
3. 両耳の位置関係に狂いはないかどうかを確認する
4. 頭の形や顔の形に左右差がないかどうかを確認する
5. 次に、できるだけ大きく口を開き、五十音をすべて言ってみる（できるだけゆっくりと）
6. 口を開いたり閉じたりするときの口や目の動きに注意し、左右や上下の動きでバランスは崩れていないかを確認する
7. 左右差が感じられる場合には、五十音を何度も行います
8. どの音で左右差が出るのか？その音の際に、真っ直ぐに口や目を動かすには、どう力を入れればいいのかを考えながら、左右差を調整していく
9. すべての動きがスムーズに左右さなく動かせるよう

になったら、再度鏡の前で静止し、顔や頭の位置関係を、確認し、狂いがなくなれば、ほぼ歪みがなくなつたということになります。

ここまでの間に、頭痛がどの程度軽減される場合もありますし、消失する場合もあります。

ただし、背中側の情報は、自力で調整することが非常に難しいものです。

そこで動画が必要になるのですが、身体を動かしたとき、静止している時、それぞれの後姿も前からの姿も、真横からの姿も、すべて画像に残しておくと思います。

そして、どれだけ歪みが修正されたかを確認するようにしつつ、症状の変化に注意してみてください。

ちなみに頭部の歪み矯正は、非常に高度な技術が必要になります。

キュアハウスでも行っていますが、整体師やカイロプラクターの誰もができる技術ではないので、自力で修正できなかったからといって、近所の整体で矯正してもらったりはくれぐれもしないでくださいね。

この技術を信頼できる先生は、DC（ドクター・オブ・カイロプラクティック）やDO（ドクターオブ・オステオパシー）という資格を持っている先生です。

これは、日本で言う医師の資格を持ち、さらにカイロプラクティックやオステオパシーを学んだ先生に送られる称号です。

ちなみにオステオパシーの一部がカイロプラクティックになります。

オステオパシーは、骨の矯正だけでなく、筋肉や皮膚の調整もできる、歪みのプロ中のプロです。

ですので、もちろん、私よりも技術も能力も数百倍も上の上にいる存在です。

知識や経験はわかりませんが・・・？

❖ 3 : 各器官の疲労による頭痛の改善法

今回は、各器官の疲労による頭痛の改善法というものを書いていきますが、これは、非常に難しい内容になるかもしれません。

ですので、わからない場合には、寝ちゃってください。(笑、笑)

冗談です。

わからない場合には、必ず、どこがどのようにわからないのか？

単語がわからないというのでも、意味が分からないということでも、何でも結構ですので、どんどんご連絡を下さい。

何度も言いますが、これは、私の自己満足のメルマガではありません。

あなたが、健康になる方法を知り会得するためのメルマガです。

ですので、理解したいと思う内容であれば、とことんまで突っ込んで聞いてきてください。

さて、各器官の疲労についてということですが、器官とは何を言うかということ、ここでは、内臓も、筋肉も関節も目も耳も含まれます。

ですので、かなり広範囲の、お話となります。

おそらく細かく書いていくと、今月が終わってしまうと思

いますので、できるだけ簡潔にまとめていきたいと思いま
す。

そこで、下記のように分けて考えていくことにしましょう。

1. 肝経の頭痛
2. 心経の頭痛
3. 脾経の頭痛
4. 肺経の頭痛
5. 腎経の頭痛

さて、あなたにとって見覚えのある内容でしょうか？

見覚えのない言葉が並んでいる場合には、1度でいいので勉
強会に参加して下さいね。

そう、これは、中医学の基礎中の基礎である五行の考えが含まれている発想です。

その中で、私は、以下のように分けて考えています。

1. 肝臓・脾臓・胆のう・目・筋肉・血液・身体の側面
2. 心臓・小腸・心包・三焦・脳・舌先・上半身・手のひら・血管
3. 脾臓・胃・脂肪・膝・口から肛門までスネの外側で骨に沿った縦のライン
4. 肺・大腸・皮膚・鼻・呼吸筋・
5. 腎臓・膀胱・耳・下半身・骨・足の裏

これも、五行理論を用いると理解できる内容です。

大雑把な症状を書いていきましょう。

1. 肝経の場合は、刺激物を取った後・目を使っている時・激しい運動をした後
2. 心経の場合は、食べ過ぎた時・緊張やプレッシャーが強かったとき・水分摂取のバランスを欠いた時
3. 脾経の場合は、食事量と運動量・睡眠量のバランスが取れていないとき・急に緊張した時
4. 肺経の場合は、呼吸が浅いとき・辛い物を食べた時・直射日光で日焼けをしたとき
5. 腎経の場合は、下半身が疲れた時・睡眠不足の時・冷やした時、体力が低下している時

このような時や条件下で頭痛が起きるということになります。

すべて疲れるというのが、共通言語で、ちょっと刺激物を取った位や、睡眠時間が短かったというものではなく、か

なり長期間、同じ行動同じ条件で、疲れ切った場合に、頭痛が起きやすいということが考えられるわけです。

そして、改善策としては、上記の症状ができるパターンの逆を行うということ。

また、どの頭痛にも言えることですが、

1. 筋肉の柔軟性
2. 血流改善
3. 睡眠時間と質
4. 食事のタイミングと量
5. 呼吸の改善

この改善が重要になります。

食べ過ぎると頭痛になる場合には、食事のタイミングと量を調整する。

日焼けをした後から頭痛が出ている場合には、アイシングや水風呂を利用することで、血液の流れを改善することができます。

睡眠不足の時には、寝始めの時間・夜間の目覚め・就寝前の食事・間食量・総食事量と総運動量の比率などを改善する方法があるということになります。

本当に難しい内容になりましたが、一般的に、この説明が、簡単に理解できるほどの流れを作りたいと思っています。

それでは、次回は、各臓器の熱による頭痛に関して説明していきましょう。

❖ 4 : 各臓器の実熱による頭痛の改善法

各臓器の熱による頭痛に関しては、実熱と虚熱というものに分けて考える必要があります。

実熱とは、盛んになりすぎて発生する熱。

虚熱というのは、疲れ果てた最後のあがきのようなタイプの熱です。

基本的に、熱による頭痛の感覚には、違いはないのですが、対処法的に、考え方を変えなければならない部分があります。

ということで、実熱から説明をしていきましょう。

実熱による頭痛

実熱から頭痛を引き起こす臓器には、

1. 心臓
2. 胃
3. 肝臓

この3つになります。

1. 心臓の実熱による頭痛の改善法

心臓の実熱とは、単純に、血圧が高い、心拍数が早いという方のパターンになります。

もちろん、緊張や恐怖を感じ、血圧や心拍が上がるケース

もあります。

そして、その人本来の心臓の働きを超えた働きに達した時に実熱というものが起きます。

いわゆる、オーバーヒートです。

これは、飲酒やコーヒーでも引き起こすことがあるので要注意です。

この心臓の実熱を改善する方法は、心臓の働きを抑える以外に方法はありません。

病院では、降圧剤と安定剤というのが、定番だと思います。

けれど、これは抑えているだけで、薬を飲まなければ、再

度症状がぶり返すパターンになります。

ということからも、高血圧と心拍数過多を改善するには、

- 深呼吸
- 温かいものを飲食する（熱い冷たいはダメ）
- 何も見ない聞かない嗅がない食べない時間をしっかりと取る
- しばらくの間、消化の良いものだけを食べるようにする

2. 胃の実熱による頭痛の改善法

胃の実熱とは、

- 食べ過ぎ

- 早食い
- 小さく噛み砕かず大きいまま飲み込む
- ストレスを受け止めやすい
- 使命感・責任感を持ちすぎている

などがあります。

胃は、交感神経で働く代表的な臓器。

従って、興奮するようなことがあれば、胃は活動的になり、興奮時間が長い、もしくは興奮することが多ければ、胃が働くタイミングが増えるということ。

当然のことですが、胃を働かせすぎれば、オーバーヒートします。

このような胃の実熱を改善するには、

- 空腹になるまで食べない
- 空腹がすぐ起こる場合は、白湯で空腹感が治まる時は白湯だけで済ませる
- 空腹が起きない場合には、食前に運動し空腹を作り出す
- ゆっくり数多く噛むようにする（できれば口に料理を入れたら箸を置いて、しっかり噛む癖をつける）
- 睡眠時間を確保する
- 呼吸時に吸う時間の2~3倍の長さで吐くように意識する

3. 肝臓の実熱による頭痛の改善法

肝臓の実熱とは、

- 身体に害となるもの取ることが多い
- イライラする環境に身を置いている

このようなことが原因で起こるもの。

では、身体に害となるものとは？

- アルコール
- コーヒー
- 薬
- サプリメント
- 食品添加物
- 化学薬品

このようなものです。

一度に取る量が多い場合に、肝臓が一気に解毒しなければならないため、このような時に、肝臓の実熱が起こるわけです。

また、イライラ自体が、肝の熱を表す反応なので、イライラする環境は、肝の実熱を引き起こしやすいということになります。

ということから、肝臓の実熱を改善する方法としては、

- 上記のような刺激物を取り入れない
- 笑える環境に身を置く

このように、実熱による頭痛の改善方法を上げてきました。

というところで、「おや？」

「なぜ実熱で、頭痛が起きるんだ？」と、感じたあなた、

「読み込んでいただきありがとうございます。」

そうなんです。

実熱で頭痛が起き、どうすれば実熱が改善されるのかを理解しても、頭痛との因果関係が理解できなければスッキリしませんよね。

ということで、最後に、簡単な説明をします。

実熱の答えは、気球です。

気球は熱のパワーにより、上昇することができます。

熱の力が強ければ強いほど、上昇性が高くなります。

実というのは、激しいという意味でもあります。

実熱=激しい熱ということになります。

熱は必ず、上に上がる性質があります。

体内で最も上にある場所は頭です。

ですので、熱は頭に集まるわけです。

頭に熱が集まり、頭が膨らみ空中遊泳できれば、もしかしたら頭痛は出なくて済むかもしれません。

けれど、そんな状況には決してなりません。

熱は脳内に留まり行き場を失う。

しかも次から次へと熱は上がってくる。

何かが滞っているところに痛みは出ますので、頭のいたるところ、もしくは全体が破裂しそうな痛みが起こります。

これが、実熱の痛みです。

理解できるでしょうか？

次回は、虚熱について考えていきましょう。

❖ 5 : 各臓器の虚熱による頭痛の改善法

前回は、実熱による頭痛を説明しましたので、今回は、虚熱について書いていきましょう。

以前にも書きましたが、虚熱は、疲れ切った、衰えきった、最後のあがきの熱のこと。

この虚熱を出しやすい臓器は、

1. 肺
2. 腎臓
3. 腸

この3つです。

1. 肺の虚熱による頭痛の改善法

肺の虚熱は、長期間の咳によるものがほとんどです。

風邪をひいてから咳だけが永遠と残ってしまう。

たばこを吸っていることで咳が良く出てしまう。

中には、コーヒーの飲みすぎで咳が止まらなくなっている人もいます。

辛味を取りすぎてもなります。

このようなタイプの頭痛は、肺を休めさせる必要があります。

従って、

- 深呼吸
- 睡眠

この二つがすべてです。

2. 腎臓の虚熱による頭痛の改善法

腎臓の虚熱は、働きすぎ、遊びすぎ、または、朝まで起きて
いる人などが起きやすい状態です。

時に下半身の筋力が衰えすぎたり、性行為を異常に頻回し
て行っていたりすると起こります。

基本的に、腎臓の虚熱は、最も良くない状況を表します。

なぜなら、

腎は親から授かった元気を蓄えている場所

だからです。

要は、その人の生きる力がどれだけ残っているかが、腎の力そのものといっていいわけです。

もちろん、親から授かった元気だけで生きていくわけでは
ありません。

体力をつけたり、食事を取ったりすることで、元気をさらに付け加えながら生きていくわけです。

これを後天の精、親からの元気は先天の精といわれています

す。

そして、この後天の精も実は、先天の精と同じ人に蓄えられているわけです。

ですので、腎の虚熱というのは、いわゆる死ぬ直前にもがき苦しんでいる状態といってもいいわけです。

ところが、現代では、この虚熱になったとしても、医療が発達していることから死ぬことはほとんどありません。

そのため、腎に虚熱が起こっていても恐怖すら感じないわけです。

本来であれば、**癌なんかよりも数十倍恐ろしい状況**なのです。

当然、自力で回復するのは相当難しいものです。

その中でも、これは絶対的に必要というものが、

暗い間に睡眠をしっかりと取る

ということです。

どういうことかというと、夜中の12時が最も腎気を高める時間といわれています。

従って、この12時をまたぐように睡眠をとることが重要。

要は、12時前後4時間ずつ、20時から4時までの8時間睡眠が、最も効率的に腎気を補うことができる時間帯になり

ます。

この睡眠を、長期間、取り続けることができれば、回復することは可能です。

それ以外の方法であれば、現代医療の力を借りるしかありません。

もちろん、疲れは抜けても体力は落ちていますので、疲労回復と共に、

主に下半身の体力アップを目指さなければ、まだまだ怖い状況は続きます。

これが腎臓の虚熱です。

3. 腸の虚熱による頭痛の改善法

腸の虚熱は、腸が動かなくなっている状態を表し、なおかつ腸内に宿便が大量に残っている状態をも表します。

なま物を長期間保持していると、段々と腐敗し始めます。

腐敗が進行すると、そこから熱を発するようになります。

これが、腸の虚熱です。

腸の虚熱は、宿便がある限り、宿便の元を入れ続ける限り、治まることはありません。

従って、腸内洗浄というものを行う必要があります。

ただ、勘違いしないでほしいのですが、巷で盛んにはやっているデトックスというものとは違います。

これは、自らの力で、排出できる状態を作り上げなければ、根本は治りません。

ということから、腸内の宿便排出に必要なことは、

- 空腹になるまで食べない
- 空腹を作るために運動する
- 食べた分の消化活動時間を確保するために睡眠をしっかり取る
- 飲み物は、色や味がついているものは極力控える
- 野菜や果物中心の食習慣にする

このようなことが重要ポイントになります。

このように実熱と共に虚熱の取り除き方を書いてきましたが、またまた実熱同様、虚熱がどうして頭痛を作り出すのかということを簡単に説明します。

実は、虚熱のタイプは二つあります。

弱い熱と強い熱の二つです。

弱い熱というのは、各臓器の一部がほんの少し熱を持つという状態。

この場合、体内で火事が起こり始めたと身体は反応するので、消火活動を行うために血液が虚熱の元へと駆けつけます。

この時に、十分な血液量を持っていれば何の問題もありません。

せんが、そもそも虚熱を作るだけの体力低下も疲労の蓄積もあるわけですから、十分な血液量があるわけがありません。

そのため、末端部分の血液量が足りなくなるわけです。

そこで起こるのが、手足の冷えやしびれ、頭の痛みやしびれというもの。

また、強い熱の場合は、ほぼ実熱と同じような状況で頭痛が起きます。

❖ 6 : 気血水のバランス異常による頭痛

気血水（き・けつ・すい）のバランス異常による頭痛についてですが、そもそも論から話しましょう。

気血水とは

そもそも気血水って何？

中国医学では、体内はこの3つの素材が作り上げ機能させていると考えています。

血は、誰もが知っている血液のこと。

水は、これまた誰もが知っている体液のこと。

生まれる前の胎児の状態の時には、90%以上が水分であるということからも、人間にとって水は重要な位置づけであることが理解できると思います。

そして、ここからが大事なこと。

血って止まったらどうなるでしょうか？

水がたまったらどうなるでしょうか？

わかりますよね？

わからない？

血が止まったら死にますよね。

水がたまったものをむくみとってみんな嫌っていますよね。

ここまではわかるでしょうか？

でも、基本的に考えて、水も血も単なる液体です。

液体は高いところから下に落ちていくという作用しか持っていないません。

決して勝手に上に這い上がっていくことはできません。

そんなことがあったら恐ろしいですね。

でも、体内で上から下に落ちるという作用だけの液体では、
どんどん足元からむくみがたまり、やがて重さで体を動か

せなくなってしまうます。

そうならないようにしてくれているのが気です。

えっ？

その働きは心臓ではないの？

とってしまった方もいるかもしれません。

でも、考えてみましょう。

心臓はあくまでも血液を送り出す役目しかありません。

単なるポンプ役です。

血には作用しても、水には何ら働きかけがありません。

従って、気がどれだけ重要な役割を持っているかが理解できると思います。

と、ここまで書くと、

気=怪しい

という考えが生まれてしまうと思います。

では、あなたは、気持ちの問題という言葉を使ったこと聞いたことはないでしょうか？

そして、その言葉自体を怪しいと思って使っているのでしょうか？

気持ちとは、血や水がそれぞれちゃんと気を持っているかということ。

また、気分が悪いという言葉もよく使われます。

この気分は、気のバランスのことですよ。

気のバランスが崩れたために、調子が悪いと感じ、気分が悪いという言葉を使って、表現するわけです。

そう、あなたも自然とつかっている気という言葉。

けれど怪しいと思っている。

単純に目で見えていないから怪しいと思っている。

では、風が強いとか、風が止んだというのはどう表現する
のでしょうか？

これは、空気（空の気）の流れを表現しているだけ。

このように、ものを動かす力が気というもの。

この気血水のバランスが頭の中で整っていれば、痛みを感じ
ることはありませんが、3つのバランスが崩れれば、いつ
でも痛みが出る可能性があるということ。

この気血水のバランス異常から起こる頭痛は、非常に診断
しにくいものです。

なぜなら、西洋医学で気血水の概念がないからです。

また、東洋医学や整体学においては、むくみという概念がないからです。

西洋医学にあるむくみという概念は病的なむくみのみ。

けれど、気血水のバランス異常から起こる頭痛の時に現れているむくみは病的ではない。

従って、気血水のバランス異常を感じ取れる人は、

1. 問診をしっかりとれる
2. 触診がしっかりできる
3. 脈診が診れる

このような能力が必要になります。

漢方でも改善できる場合がありますが、筋力低下によるむくみが下半身にあり、頭痛が起きている場合などは、何の効果も得られないことがあります。

もちろん、足のむくみに関しても、体力低下に関しても、問診で受け答えをしっかりと患者さん側ができれば、治せる可能性は高くなりますが、先生がそのことを聞き出せばいいのですが、頭痛で苦しんでいる患者さんに、身体を見ずに問診でむくみを聞けるかどうかというところが、難しいところ。

治りにくい頭痛の大半が、このタイプになっていると思います。

さて、このような気血水のバランス異常による頭痛はどのように改善していけばいいのでしょうか？

そのことについては、次回説明していこうと思います。

❖ 7 : 気血水のバランス異常による頭痛の改善方法

気血水のバランス異常による頭痛について詳しくは前回述べましたので、今回は、改善方法について書いていくことにします。

気のバランス異常による頭痛の改善方法

まず、気のバランス異常は、良く起きるパターンに昼寝があります。

昼寝で横になって1時間ほど寝ていて、起きたら頭痛やめまいが起きるといった現象を経験したことがあるでしょうか？

私は何度も経験しています。

そして、なぜ、このようなことが起きるのか？

せっかく体を休めていたのに、なぜ、寝起きの方が体調が悪いのか？

かなり悩んでいた時期があります。

けれど、中医学を学べば学ぶほど、当たり前前の減少であったことに気づきました。

それは、

日中と夜間では気の流れに違いがあるから

というのが回答になります。

どういうことかということ、日中は基本、頭が上で足が下という立位や座位の姿勢でいることが多いと思います。

そして、寝ている時には、頭と足の高さは、ほぼ変わらない程度の高さに維持されています。

気は、常に頭から足先までグルグル体の中を巡っています。

日中足から頭まで、そして頭から足までと、縦の流れを維持していたものが、昼寝のために横になることで、頭と足が同じ高さの夜間の状態を作ってしまう。

すると、日中と同じように、足から頭、そして頭から足へ気が流れる際に、縦方向に流れていた日中の気が、急に横

方向へと方向転換しなければならなくなるわけです。

昼寝から起きるときには、逆に横回転から縦回転に切り替わらなければなりません。

この時に、気の流れに変化をつけやすい人は、問題なく寝起きできますが、変化をつけにくい人は、どこかに痛みやめまいなどを起こします。

では、どのような人が変化をつけやすいのか？

それは、

- 常に体操選手のように体を大きく動かすことが多い人
- 気圧の変動をよく経験する登山者や飛行機に良く乗る人

- 急な坂をスピードを出してドライブすることが多い人

このような人は、それほど気にならないと思いますが、逆に

- 疲れている人
- 過去に交通事故の経験がある人
- ボキボキ整体の経験がある人
- 背骨を鳴らす癖がある人
- 格闘技や殴り合いの喧嘩を経験している人

などは、影響を受けやすいものです。

このような気の変動による頭痛の改善方法及び予防策は、

1. 日中横になることを控える
2. 首や腰の静止位置での筋力を鍛えること
3. ラジオ体操や逆立ちをすること

血のバランス異常による頭痛の改善方法

血のバランス異常でよくあるパターンは生理の時。

そもそも血液量が少ない人は、生理前に血液が子宮へ集合する際に、子宮以外の血液量が足りなくなってしまうことがあります。

この場合、脳貧血で倒れる人もいますし、手足の冷えを強く感じる人もいます。

このような血のバランス異常による頭痛の改善方法には、

1. 血液を生み出す
2. 血流をよくする
3. 身体の固さを正す
4. 疲れない程度の運動習慣を持つ
5. 食生活の改善

水のバランス異常による頭痛の改善方法

水のバランス異常は、むくみによって理解されることが多いもの。

特に、下半身の筋力低下により、下半身のむくみがたまり、むしろ上半身は乾燥気味である場合、頭痛が起こりやすくなります。

このような水のバランス異常による頭痛の改善方法には、

1. 下半身の筋力強化
2. 下半身の運動量増加
3. 骨盤の柔軟性
4. 手の平を緩める
5. 腹式呼吸

このようなことが必要になります。

そして、トータルで悪そうな場合には、

1. 逆立ち
2. バンジージャンプ
3. ジェットコースター

など、普通ではありえない状態を作ることが重要になります。

とは言え、過去に交通事故やボキボキ整体などで、背骨が動きすぎている場合には、このような方法は取れません。

では、方法がないのかというとそうではありませんが、ゆっくりとですが、コツコツ改善する方法として、

1. ラジオ体操
2. 温冷浴
3. バランスボールの上で仰向けになる

このような方法を、無理のないところから始め、無理がきくところまで、身体を変化させやすくなれば、大抵の気血水による頭痛は改善されます。

❖ 8 : 頭部の反応点による異常の頭痛改善法

さて、ようやく頭痛に関する説明の最後にたどり着きました。

最後は、頭部の反応点による異常ということを書いていこうと思います。

頭部の反応点は、

1. 手足の親指
2. 手の中指
3. 寸脈

などが代表的なところ。

手足の指に関しては、様々な業界で反応点というものを研究発表されています。

その中で、最も代表的なものが、手足の親指の先端の部分が、頭部を表すというもの。

ただ、中には、手の中指を頭部と捉える向きもありますので、加えておきました。

そして、この親指の先端がどうなっているかという、他の指と違う状態になっているというもの。

例えば、

- 外反母趾のように親指の先端が曲がっている
- 他の指と比べて先端が固い及び柔らかすぎる

- 頭部先端のみしびれや知覚過敏・感覚低下などがある

などが異常反応といえるでしょう。

そして、この反応が、腰や首の問題で起こっているものではなく、指先単独で異常を示している時に、頭部との絡みがあると考えるわけです。

そして、ここからが難しいところ。

わからなくても大丈夫です。

治療家の90%以上はわからない世界ですので、あなたが理解できてしまったら、もうあなたを治してくれる治療家はそれだけでグーンと減ってしまうのです。

ということで、聞き流す程度で読んでみてください。

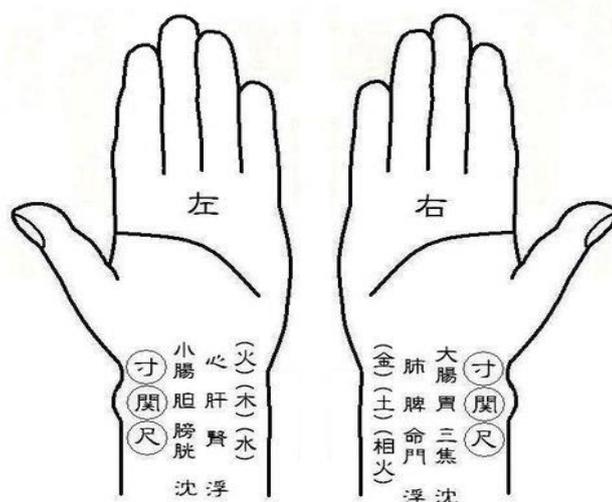
寸脈というのは、脈診の大事な部分でもあるのです。

脈診とは、中国医学の代表的な診断方法になります。

そして、この脈診により五臓六腑の状態も、体内の気血の流れも捉えられると言われていています。

もちろん、私のこの脈診を非常に重要視しているのですが、寸脈というのは、その脈診の捉える部分を表しているのです。

手首にある橈骨動脈という動脈に、人差し指(寸)、中指(関)、薬指(尺)を3本並べて脈を測るわけです。



画像にある通り、3本の指の内、手首側でとらえる脈を寸脈
と言っています。

そして、この画像内には書かれていませんが、寸脈は、頭
部を表すこともあるわけです。

ですので、寸関尺と3か所の内、寸がやけに強く脈を打っ
ていたり、寸だけが、あまり脈を触れないというときに、
頭部の異常を表すという診方をするわけです。

そして、その脈の強さが大きければ大きいほど、他の脈と
差があればあるほど、異常事態であると捉えられるのです。

このように、頭部の反応点に異常が現れていながら、頭痛がある場合、指先の異常であれば、マッサージをしたり、指先のアイシングなどで血流改善を促してみると、スッキリする場合があります。

そして、脈の場合には、かなり制度を高めていかないと、確実性に欠けてしまうのですが、私の場合、寸脈の強さが強すぎれば、足先に鍼を打ち、頭の興奮状態を足の方へと引き下げたりします。

また、寸脈が触れないほど、弱くなっている場合には、足先は腹部にお灸を行い、全身の血流改善を促し、頭部へ血液を流す手助けをしたりします。

逆の発想で行けば、足の裏にロイヒつぼ膏を貼り温めたり、足首から先を冷水で冷やしたりすると、頭部の血流が改善されるということにもなるわけです。

ということで、ここまで頭痛に関して、深く追及してきましたが、あくまでも西洋医学的な頭痛の名称は外して考えてきました。

もちろん、頭痛の治療には、頭痛の疾患名が、カギを握ることもあります。

けれど、疾患名がついても治らないことが多々あります。

ところが、中国医学的に診たり、整体の診断学で診たりすると、意外とあっさり頭痛の改善策が考えられたりすることがあります。

疾患名も大事だけど、身体の異常反応の方がよっぽど、正確に状態を表し、改善策も見え隠れしているものです。

あなたも、少しでもいいので、このような身体の変化に目が行くようになるといいですね。

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