

頭痛改善 理論編



❖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 : マッサージと頭痛の関係	4
2 : こめかみや後頭部に起きる頭痛の原因.....	11
3 : マッサージのやり過ぎで頭痛を作る.....	14
4 : 頭がぼーっとしている状態を改善したい.....	19
5 : 頭痛や吐き気があり肩こりと首の痛みがある場合に首 肩のマッサージや鍼灸は厳禁???.	23

❖ 1 : マッサージと頭痛の関係

頭痛に悩まれている方は、現在非常に多くなってきています。

あなたも、その一人かもしれませんね！

そして、頭痛がつらいからと、近所でマッサージを受けている人も多いでしょう。

ところが、このマッサージを受けたことがきっかけとなり、頭痛を起こしている人も少なくないんです。

頭痛の原因

頭痛の原因には、いろいろなものがありますが、大雑把に

まとめてみると、

- ・脳
- ・血管
- ・血液
- ・筋肉
- ・骨

などが考えられます。

脳の問題は、我々鍼灸師の世界では見る事も触る事もほとんどない分野ですので、ここでは省きます。

血管の問題

血管の問題は、

- ・緊張しやすい
- ・冷え症
- ・神経質

このような方に多い問題です。

普段から、緊張し続けなければならない環境に、身を置いているほどなりやすいですね！

逆に、コーヒーや香辛料を取り過ぎて、血管を細めてしまっている人も、このような原因で頭痛の元を作っている事があります。

血液の問題

血栓症や高脂血症などという言葉が有名ですが、血液がド

ドロドロになると、ところどころで血液が固まり滞ってしまう現象が起きます。

血液が滞れば、血管の問題同様、血液の流れが悪くなり、頭への供給量が減ってしまい、頭痛を作ってしまうんです。

ちなみに、血液をドロドロにする代表的なものは、

- ・ 白砂糖
- ・ 油

このようなものが、大好きな方は気をつけましょう。

筋肉の問題

筋肉は、心臓同様、血液を流すために必要な器官です。

筋肉が伸び縮みすることで、血液を流す事が出来るんですが、肩や首、背中などにある筋肉が固まっていたり、左右で固さや強さが違っていれば、頭に流す血液量も変わってしまうため、頭痛の元となります。

骨の問題

骨は必ず、隣接する骨と関節でつながっています。

この関節は、呼吸や運動時に動くようになっているのですが、何らかの影響で、固まってしまったり、動きがぎこちなくなってしまうと、骨の周りの筋肉に負担をかけてしまい、その結果血行障害を起こし、頭痛の元を作ります。

マッサージと頭痛の関係

上記のような原因で頭痛が作られている事は、理解できた
と思います。

ところが、ここで問題です。

マッサージとは、何のために行うのでしょうか？

ほとんどの人が肩こりや、ストレスを抜くために受けるこ
とが多いと思います。(違うかな?)

しかし、マッサージを受けて、もみ返しになる事がありま
すね！

このもみ返しが、問題なんです。

もみ返しが出た時には、

- ・筋肉を痛めた
- ・関節を痛めた
- ・骨膜を痛めた
- ・歪みを作られた

などの問題が発生しています。

これらが、のちに、上記で説明した、血管・筋肉・骨の問題を引き起こすきっかけを作るようになるんです。

❖ 2 : こめかみや後頭部に起きる頭痛の原因

頭痛といたら、

鎮痛剤 頭痛外来 アイスノン

これらに頼っている人が多いと思います。

けれど、こめかみや後頭部の痛みって、楽になりますか？

一時的に治っても、また再発したりしますよね！

それって、治ったわけではなく、一時的に痛みが治まって

いるだけなんですよ！

こめかみと後頭部の痛みが、同時に発症している場合。

眼精疲労も同時に、起きている場合が多いと思います。

これは、こめかみにも後頭部にも、目の神経が通っていて、
皮膚表面に神経が近づく場所でもあるからなんです。

従って、目が疲れると、その感覚と同じように、こめかみ
も後頭部も疲れちゃいます。

基本的に、この3か所が同時に疲れの信号を発している時
は、かなり眼精疲労が進んでいるのですが、

そのまま使い続けることで、痛みへと変化してしまうので
す。

このような場合は、後頭部を冷やしたりするのも、一つの方法ですが、目も冷やすと効果的です。

ただし、目の痛みが強くても、全く充血していないときは、温めた方が楽になる事が多いようです。

従って、頭痛薬を飲んでも、頭痛外来で治療を受けても、なかなか治らない、こめかみと後頭部の頭痛は、眼精疲労を治す必要があるんですね。

❖ 3 : マッサージのやり過ぎで頭痛を作る

昨日に引き続き、頭痛について書いていきます。

昨日の記事はコチラで確認してください。

⇒[こめかみや後頭部に起きる頭痛の原因](#)

昨日は、こめかみと後頭部の頭痛が、同時に発症した場合についてでした。

そして、今回は、こめかみと後頭部の頭痛が、別々に発症する場合について考えたいと思います。

偏頭痛を起こす人に多く見られるのが、こめかみの痛み。

痛みを止めるために、こめかみを触っていると、なぜか押

してみたくなる。

押している間に、こめかみが痛み始める。

こめかみが痛いから押す。

押すと少し楽なような気がする。

だから何度も押す。

その内、押しても効かなくなる。

でも、「今までは、これで楽になっていたんだから。」と、

押し続ける。

こめかみの痛みが、偏頭痛に関係なく痛みを発するよう

なる。

また、首の痛みや、肩こりがつらいからと、肩や背中、首

などのマッサージを受ける。

肩甲骨の間や肩の上、首の付け根あたりを押してもらうと、非常に気持ち良い。

これらの部分を押してもらうと、首も肩もスッキリ！！

だから、つらくなったら自分でも押しちゃう。

しかし、回数を重ねるごとに、何となく、始めの頃のようなスッキリ感が出なくなる。

何となく、「もっと強く押せば、スッキリするんじゃないか？」と、強く押してみる。

「ああ！スッキリした。」

この快感が忘れられず、何度も強く押しているうちに、ど

んどんスッキリ感がなくなる。

そればかりか、首の付け根である後頭部が、段々と痛み始める。

この後頭部の痛みを消したいばかりに、後頭部を押してみる。

何度押しても、効かないため、強く押してみる。

もしくは、マッサージ店で強く押しってもらう。

全然治らない。

こんな経験していませんか？

どちらのパターンも、同じです。

マッサージ及び指圧のし過ぎにより、発症した頭痛です。

このような痛みは、鎮痛剤や頭痛薬では効きにくく、頭痛外来では、診断名もつける事が出来ない、自爆的頭痛なんです。

このような頭痛を治すためには、まずは押さない事。

これが一番大事な事です。

こめかみや後頭部の痛みを、強く押して、症状を和らげていた人は、頭蓋骨を歪ませるほど強く押している事があります。

ここまでやってしまうと、なかなか治せなくなってしまうので、なるべく押さないようにしましょう。

❖ 4 : 頭がぼーっとしている状態を改善したい

日中に頭がぼーっとして、なかなか仕事や勉強の能率が上がらない。

そして、この

頭がぼーっとしている状態を、何とかしたい！

と思っている人は、多いですよね！！

しかし、これは、無駄な考え方なんです。

頭がぼーっとした時の、運動方法やサプリメント、食べ物や飲み物はこういったものを取ると改善できるのか？

このような考え方を持っている人は、一生この頭がぼーっとする感覚は抜けないと思います。

なぜかというと、そもそも、

頭がぼーっとするための生活をしていることが原因

だからなんです。

どういうことかということについて、説明していきますね！

この頭がぼーっとする現象は、

次の3つが大部分の原因となっています。

1. 睡眠
2. 食事
3. 運動

眠ってばかりいると、副交感神経が働きすぎて、活動欲がなくなっていくます。

睡眠不足でいると、疲労回復ができないため、疲れて動けません。

食事を取りすぎると、消化するために副交感神経を活性化させ、腸の働きを強めます。

これは、睡眠中の状態に近いので、ぼーっとしてしまいます。

ダイエットなどで、食事制限をしていると、新陳代謝がで

きなくなり、頭も身体も活性化できなくなります。

運動不足に陥ると、筋肉がどんどん少なくなります。

筋肉が少なくなると、血液循環が悪くなります。

血液循環が悪くなれば、疲労回復も新陳代謝もできません。

運動をしすぎると、筋疲労を回復させるために、身体を休ませる必要があります。

これには、睡眠が必要です。

この場合も、頭がぼーっとします。

このように考えると、頭がぼーっとしたことが問題なのではなく、頭をぼーっとさせる原因が問題なんです。

従って、原因を改善させることが、頭をぼーっとさせない大きな改善ポイントなんですね！

❖ 5 : 頭痛や吐き気があり肩こりと首の痛みがある場合に首肩のマッサージや鍼灸は厳禁???

首や肩がつかつたので、背中にお灸したら頭痛や吐き気が起きた。

頭痛や吐き気があったから、肩こりだと思い、マッサージを受けたら肩や首の痛みが追加されただけで、頭痛も吐き気もそのまま残ってしまった。

肩こりや首の痛みが始まり、しばらく我慢していたら、頭痛や吐き気が起こり始め、病院へ行ったら胃薬と鎮痛剤を処方され、飲んではいるが、まったく症状に変化はない。

これは、最近3件続けてあった臨床の紹介です。

1. 肩こり
2. 首の痛み
3. 頭痛
4. 吐き気

どの症例も、この4つの症状が絡んだものです。

普通に考えたら、首や肩の治療がまず第一選択。

と、考えるものかと思います。

ただし、私は、この3つの症例をある場所にお灸することで、同じ結果を導き出しました。

それは、

足のお灸です。

なぜ、肩、首、頭などの症状があるのに、足を選択したか？

それは、身体がそう言っていたからです。

と、いつも患者さんに話しています。(笑、笑)

どういうことかという、頭や首、肩を触った段階で、これらどの症例も、同じようにひどくむくんでいました。

むくみがある場合は、悪いところを特定することが難しくなります。

プールの中にある米粒を拾おうとしたら、いきなり手を突っ込むよりも、ある程度水を抜いてから、米粒を拾った方が簡単ですよ！

ですので、私は、むくみが強いところは、いきなり治療す

ることをほとんどしません。

基本的には、むくみが強く存在するところほど、症状が強く感じられている場合が多いため、患者さん自身は、絶対的にむくんでいる場所の治療を求めるものです。

けれど、私は、そのような状態の時には、必ず、他の部位に鍼灸を行い、局所のむくみを抜くような誘導的な方法を取ります。

そして、むくみが抜けた後に局所の治療を行うようにしています。

この順番を必ず守ることで、症状を悪化させることなく、症状寛解に向かわせることができるわけです。

今回の 3 症例に関しては、足のお灸を始めると、あっとい

う間に、首や肩のむくみが抜けていきました。

むくみが抜けた後に何が現れたかというところ、3人とも肩甲骨の固さが待っていました。

肩甲骨は骨なので、固いのは当然ですが、その固さではなく動きが全くなくなっていたわけです。(笑、笑)

そのため、もう少し足のツボを使ってこの肩甲骨の動きをつかせるようにお灸で調整し始めると、首肩頭などの問題がほぼ取れてしまいました。

結果として、首肩には、一切鍼灸やマッサージをすることなく、スッキリと症状を消失させることができたわけです。

ここで、このような症状がなぜ起きたのか？

これは、次回書いていこうと思います。

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