

～ 慢性頭痛（緊張型頭痛・片頭痛）～

日本人の4人にひとり、悩まされていると言われている慢性頭痛。

ほとんどが生活習慣やストレスなどが原因で起こる頭痛ですが、生命に関わる重大な病気が原因で起こる場合もありますので、頭痛を持っている人は、専門の医療機関で検査を受け、自分の頭痛の原因を明らかにする必要があります。

検査をしても異常がない頭痛が慢性頭痛です。頭痛の約90%が生命に別状のないこのタイプで、「緊張型頭痛」と「片頭痛」に大別されます。（約1%の「群発性頭痛」は省略します。）

頭痛というと、脳が痛むと思うかもしれませんが、脳は痛みを感じません。痛みを感じるのは脳ではなく、頭蓋骨の外側にある筋肉や筋膜・神経、脳を包む膜や血管などです。

また「頭痛持ちだから・・・」と持病のようにあきらめている人がいますが、適切な治療によって軽減・解消できますので、自分の頭痛のタイプを確認してください。

緊張型頭痛	片頭痛
締め付けられるような鈍痛	ズキズキする拍動痛
主に首から後頭部にかけて痛む	生理前に痛くなることがある
めまい・肩こり・目の疲れがある	吐き気がある
同じ姿勢でいる時間が長い	光や音で痛みが増す
入浴すると楽になる	寝ると治ることが多い
頭痛のとき、おじぎが出来る	頭痛のとき、おじぎが出来ない

半分以上当てはまったほうが、あなたの慢性頭痛のタイプです。（注 複合型の人もいます）

慢性頭痛の約70%を締める緊張型頭痛は、ストレスや緊張によって頭蓋骨を包む筋肉や膜が異常に緊張して起こります。精神的ストレスや緊張、運動不足、悪い姿勢、疲れ目、高過ぎる枕などが原因としてあげられます。とくに1日中パソコンに向かう仕事の人に多くみられ、肩こり・首痛・背痛を併せ持っている人がほとんどです。

自分で出来る対策：首・肩・背を温めること、筋肉をほぐして血行をよくすること、疲労回復しストレスを解消することです。

片頭痛は脳内の血管に炎症が起こり、血管が拡張することで起こります。

母親からの遺伝による場合が半数を占め、女性ホルモンが関係していますので、月経前後に片頭痛が起こる場合があります。寝不足や寝過ぎのとき、空腹時などに起こる人もいます。また騒音や強い光、入浴が頭痛を悪化させることもあります。

自分で出来る対策：暗い静かな部屋で安静にする、痛いところを冷やす、日常生活の改善やストレスを解消することです。

～ みやび治療指針 ～

以上のように原因や痛み方は様々ですが、共通している点は日常生活とストレスが大きく影響していることです。

そこで当院では、疲労回復と、質の良い睡眠をとることを治療目標として進めていきます。

はり治療で自律神経のバランスを整え、指圧治療・パルス鍼治療で肩こり・首痛・背痛を改善します。

個人差はありますが、1～2回の治療で頭痛は楽になります。その後は週1回（7日以内）の治療を継続し、1ヶ月間一度も頭痛が現れなければ自己管理です。

特に緊張型頭痛の場合、意外と簡単に頭痛とお別れできますので、おすすめです。