

あなたはどの部分が痛みますか？

番号
1 2 3
番号
1 2 3
番号
1 2 3

頭が痛くなったら



頭痛が悩みの種の人、多いですね。先日、「頭痛が起きたときはどうしたか？」「この頭痛は脳出血の可能性があったりしないですか？」と質問を頂きました。頭痛の原因は様々ですが、大きく分けて次の三つに分類されます。

- ★ 風邪や二日酔いなどで起きる頭痛。
- ★ 片頭痛や緊張型頭痛と言われる、いわゆる頭痛持ちの人の頭痛。
- ★ 脳出血やくも膜下出血など命にかかわる頭痛

一番怖いのは三つ目の命にかかわる。脳由来の頭痛です。目安として：

痛み	頻度	時間	
ひどいときと良いときとくり返す	間隔がある 生理前など	慢性	良性
除々にひどくなる	持続 一カ月前からずっと	急に襲われる	悪性

この表の症状の他に、めまいや吐き気など頭痛以外の症状がある場合や、いつもと違うと感じたり不安な場合は必ず医師に診てもらってくださいね。

まずは良性的の方の頭痛でお困りの方はほとんどで、ご自身でも様々な対処法を勉強されていると思います。

そこで今回は、頭痛の時のツボを紹介します。

頭痛のツボは本やインターネットでいっぱい出てきますね。でも頭痛の場所によって効果的なツボがあるのはご存知ですか？

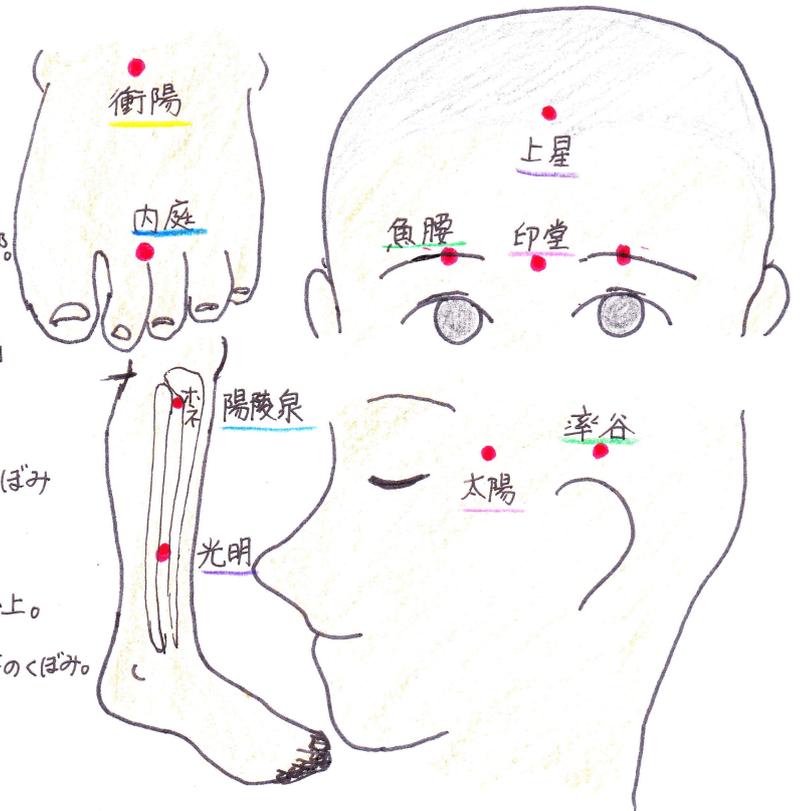
大きく分けて次の四つ。

- ① 目の周りや頬の辺り、前頭部が痛い人
- ② 側頭部や目の周りが痛い人
- ③ 頭のと、ぺんが痛い人
- ④ 後頭部が痛い人

本日はこれらは全身の他の症状にも関係するので、お気軽にご相談ください。

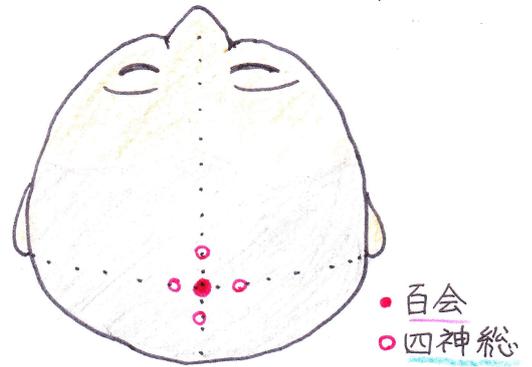
① 前頭部が痛む人

- 印堂** いんどう 眉と眉の間の中心。
- 魚腰** ぎょよう 瞳孔の真上で眉の中間。
- 上星** じやうせい 前髪際の指1本分上。
- 衝陽** しょうよう 足の第2指を足首に向かてなぞり、動脈拍動部。
- 内庭** ないてい 足の第2,3指の間のおがおぎの少し後ろ。
前髪の生え際がわからない人、老化した人は、額に手を当てた端



② 側頭部が痛む人

- 太陽** たいよう 目尻・眉尻の間の少し外側のくぼみ
- 率谷** そくこく 耳の上端の指2本分上。
- 光明** こうめい 外くるぶしの中心から指幅6本分上。
- 陽陵泉** ようりやうせん 膝下の外側にある骨の突起のすぐ下のくぼみ。

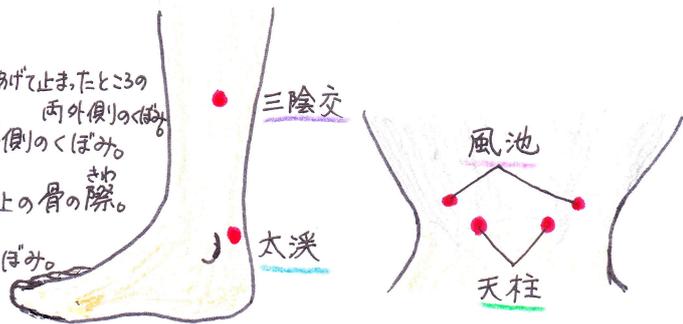


③ 頭頂部が痛む人

- 百会** ひやくえ 耳の上端を親指で押さえ、頭頂部で中指をつなげた中心。
- 四神総** しんそう 百会から前後左右、指幅1本分外側。

④ 後頭部が痛む人

- 風池** ふうち 少し上を向いたとき、背骨をなぞりあげて止まるとこの両外側のくぼみ
- 天柱** てんちゆう 首後ろ髪の生え際、2本の太い筋の外側のくぼみ。
- 三陰交** さんいんこう 内くるぶし中心から指幅4本分上の骨の隙。
- 太溪** たいけい 内くるぶしとアキレス腱の間のくぼみ。



例えば、前頭部が痛くなる人は胃腸が弱い、疲れやすい、内臓下垂、食べても太れない。
 側頭部 " イライラしやすい、脹痛がある、目に関する症状、生理不順、めまい。
 頭頂部 " 四肢が冷たい、ストレスがたまっている、胸の膨満痛がある。
 後頭部 " 足腰の重だるさ、尿トラブル、健忘、むくみ、怖がり、肩こり
 などの症状はありませんか？ 推拿で一挙に解決するかも？！

また、頭痛薬を月に10日以上飲んでいる場合には、"薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)"に陥っている場合があります。もともと頭痛持ちの人が長期に飲みすぎ、かえって頻度が高くなることも。市販薬だけでなく医師の処方薬でもなるので注意が必要です。