

病氣対処術

《頭痛編》



風邪や二日酔いなど、だれもが一度は頭痛を経験したことがあるでしょう。このような一過性の頭痛は、その原因となる風邪や二日酔いが解決すれば緩和されていきます。それに対して、慢性的な頭痛に悩んでいる—いわゆる頭痛持ち—の方は実は非常に多いのです。緊張型頭痛が二〇〇〇万人、片頭痛が八四〇万人、群発頭痛が一二人との報告があり、日本人のおおよそ四人に一人は慢性頭痛に悩まされていることとなります。

緊張型頭痛

発痛部位：後頭部・頭頂部



肩こりを伴い、後頭部から頭頂部、さらに前頭部にかけて痛み、締め付けられるような痛みで時にガンと強い痛みが襲ってきます。疲労が蓄積してくる午後から夕方や、精神的なストレスや緊張を受けたときに悪化します。

原因：ストレスや緊張、長時間の同じ姿勢や運動不足などにより、筋肉が疲労し硬く凝ります。この時、筋肉は酸素と栄養が豊富に必要なのですが、筋緊張により血管も収縮し、それらが十分に届きません。酸欠で栄養不足の筋肉には、疲労物質がどんどん蓄積され、やがて炎症が起こり、痛みを発するようになります。

対処法：肩や首の凝りが溜まる前に、身体を動かし筋肉を解し、血行を良くしましょう。肩や首を冷やさないようにし、少し汗が出るぐらいの皮膚温を保ちましょう。漢方薬では、ストレスや緊張を受けやすい方には柴胡疎肝湯(さいこそかんとう)、運動不足の方には葛根湯(かっこんとう)、生理周期と関連する頭痛の方には桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)がお勧めです。もちろん鍼灸やマッサージ療法も効果があります。

片頭痛

発痛部位：こめかみ・側頭部



こめかみから側頭部にかけて痛み、ズキンズキンと脈打つように痛みます。夜中から明け方にかけて、痛みが襲うことが多く、週末など休日になる傾向があります。緊張から開放された時、息を抜いてリラックスした時に、発症することが多いようです。片頭痛が激しい時は、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。また、音や光に過敏になり、暗い所ですじとして動けなくなります。

原因：片頭痛は、血管拡張型頭痛ともいわれます。頭皮と頭蓋骨の間にある浅側頭動脈が、脳の視床下部や自律神経の刺激によって大きく拡張します。この拡張した血管が、三叉神経に触り激しい痛みを発します。

対処法：閃輝暗点などの片頭痛の前兆がある場合は、早めに予防薬や鎮痛薬を服用しましょう。鎮痛薬の連用による胃腸障害や依存が心配な方は、漢方薬がお勧めです。呉茱萸湯(ごしゅゆとう)は、吐気や嘔吐など胃腸症状を伴った片頭痛に有効です。また、清上蠲痛湯(せいじょうけんとう)は、血管周囲の炎症を鎮めて三叉神経や自律神経による痛みを緩和します。

群発頭痛

発痛部位：眼周囲・前頭部・側頭部



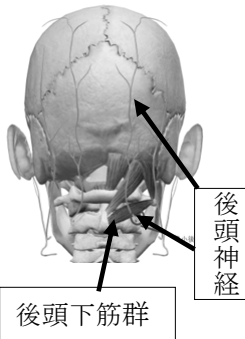
群発頭痛は眼周囲から前頭部、側頭部にかけての激しい頭痛が、数週から数カ月の期間に群発することが特徴です。夜間の睡眠中に頭痛発作がおこりやすく、頭痛発作時に眼の充血や流涙、鼻汁や鼻閉、縮瞳と眼瞼下垂などの症状を伴うこともあります。また、頭痛発作中は落ち着かず、興奮したような状態になる方が多く、動けなくなる片頭痛とは対照的です。群発頭痛は二〇〜三〇才代に多く、おおよそ八割は男性とされていますが、最近の調査では男女差が縮小して、女性の群発頭痛も少なくないようです。

原因：何らかの刺激によって目の奥にある内頸動脈に炎症が起き、血管が拡張すると、血管の周囲にある感覚神経や自律神経の交感神経が、強く圧迫され発痛します。さらに痛む血管からの刺激が自律神経の副交感神経に伝わり、痛みのある側の涙や充血、鼻水、鼻づまりといった症状が生じると考えられています。このように、血管の拡張と自律神経のバランスの乱れが、群発頭痛の発作を引き起こします。

対処法：血管を拡張させないように、アルコールや辛い食事、サウナなどを控えましょう。また自律神経のバランスを乱さないように、起床や就寝の時間など規則正しい生活を送り、気圧の変動など天候にも注意しましょう。漢方薬は、眼周辺の炎症を鎮める洗肝明目湯（せんかんめいもくとう）や、片頭痛で紹介した清上蠲痛湯、眼の充血や高血圧の方には釣藤散（ちようとうさん）がお勧めです。

後頭神経痛 — 第四の慢性頭痛

後頭神経痛とは、後頭部から側頭部、あるいは耳の後ろ辺りの表面に、ズキズキやピリピリとした痛みが片側に生じる頭痛です。毛髪に触れたり、首を動かしたりすると、痛みが起こります。枕などによる圧迫で痛みが強くなることもあります。



原因：頸椎一〜二番から出る大後頭神経などが、後頭部で頭を支える後頭下筋群などによって圧迫されることで発症します。スマホやパソコンの長時間使用による姿勢の悪化や目の使い過ぎが、原因となることが多いです。後頭下筋群は、首の付け根の深い部分で後頭骨と頸椎をつなぎ、頭を支え前に倒れないようにし、さらに頭の向きや目の位置の微妙な調節を行っています。

対処法：姿勢の改善が必要で、パソコンやスマホを長時間使用する方は、一時間に一回は、肩回しや首のストレッチを行いましう。

緊張型頭痛・後頭神経痛

後頭部のツボ天柱（てんちゆう）と風池（ふうち）、玉枕（ぎょくちん）を気持ちよく指圧します。筋肉の緊張をじっくり揉み解しましう。



片頭痛・群発頭痛

痛み側の天牖（てんゆう）と完骨（かんこつ）、上関（じょうかん）を、眼周辺の痛みには攢竹（さんちく）を気持ちよく指圧します。脈打つように痛い時には、患部を冷やしてください。



日本には四季があり、特に季節の変わり目には、天候が大きく変化します。寒暖差や気圧の変動、湿気や乾燥などの外部環境の変化に対して、自律神経が働いて体内の環境を調べ、生命を守っています。呼吸や消化、排便、排尿、発汗、血圧は、すべて自律神経によって、自律的に調整されています。ところが、ストレスや疲労などで心身に余裕のない状態では、自律神経が適切に機能せず失調します。筋肉や血管も調節が乱れて、緊張型頭痛や片頭痛、群発頭痛が起こります。

自律神経の働きは、昼の活動時は交感神経が、夜の休息時には副交感神経が優位になります。このバランスが乱れている方は、朝起床時と夜就寝前に腹式呼吸を実施してください。交感神経と副交感神経がスムーズに入れ替わり、生活のリズムが安定して、意欲の充実や睡眠の質が高まります。腹式呼吸で自分の身体と対話して、自律神経の働きを応援しましう。



自律神経を応援して慢性頭痛を予防する！



鍼灸マッサージ治療は有効で、ストレッチなどではなかなか解れない、後頭下筋群の凝りを解すことができます。漢方薬では、神経の痛みを鎮める清上蠲痛湯がお勧めです。