

## 《頭痛のお話》

日本人の3~4人に1人(約3000万人)が「頭痛持ち」といわれています。  
頭痛は、日常的な誰でもおこる慢性的な頭痛から注意しなければいけない頭痛まで様々です。  
ここでは、代表的な慢性的頭痛についてお話します。



### 【片頭痛】

頭の片方のこめかみにかけて、脈をうつように「ズキンズキン」「ガンガン」という拍動性の痛みがあります。

睡眠不足や生活のリズム、ストレスなどから、自律神経やホルモンバランスに影響をおよぼしそれが、脳内の血管の収縮・拡張リズムが乱れておこるといわれています。

光や音に対する過敏性が強く、時には、吐き気や嘔吐など、目が「チカチカ」したり、「ギザギサ」したり模様が広がって周囲が見えづらいといった暗点症状が出たりします。

### 【緊張性頭痛】

頭をハチマキで「ギューツ」と締め付けられるような、頭重感や圧迫感がある痛みです。  
原因は、体が常に頑張るモードが続くことで、交感神経が刺激され、体の筋肉の緊張が継続的に硬くなり血管が縮み頭痛がおこるとされています。

### 【群発性頭痛】

慢性頭痛のなかで一番強烈の痛みとされていて「キリでえぐられるような痛み」ともいわれ痛み方も特徴があり、痛む場所は目の後ろ側とされていて、痛みはずっと痛いわけではなく2~3ヶ月に一定の痛みが周期的にあり、治まっている期間もあるのですが痛みだす期間もあるという特徴があります。

## 《ストレスと頭痛との関連》

頭痛は、身体的ストレスから精神的ストレスなどが原因となる場合もあります。  
デスクワークなどで同じ姿勢や動作をしていると、骨盤や背骨などのゆがみが生じて左右の筋肉などのバランスが崩れ、余計な所に負担がかかり体が緊張します。  
仕事などで忙しいと精神的ストレスや身体的ストレスで体に緊張が続き、後頭部、肩、首などが硬くなります。  
すると、脳が頑張るモード(交感神経)にスイッチが入ったままになり、リラックスモード(副交感神経)に切りかわりづらくなって、体の力が抜けづらくなります。体の力が抜けづらく固まり続けると、脳への血液がいきづらくなり呼吸も浅くなって、自律神経も乱れてしまうのです。それが、頭痛につながっていくのです。  
正體などで、筋肉の歪みやネジレをとることで、脳への血流量、筋肉内の血流が良くなり血液中の疲労物質や痛みの物質が流れやすくなり、体に毒素が溜まりづらく疲れにくい体になるのです。  
体の力が抜けやすくなれば、リラックスモードになりやすくなって、心も体も”ほっと”するのです。