

教えて！！漢方&鍼灸「鍼で頭痛予防」

附属東洋医学研究所
鍼灸師 溝口香絵

教えて！！漢方&鍼灸



～ 鍼で頭痛予防 ～

日本頭痛学会のホームページによると、我が国の一次性頭痛の有病率は、片頭痛5～10%、緊張型頭痛20%とされています。実に4人中1人が頭痛で悩んでいる計算になります。

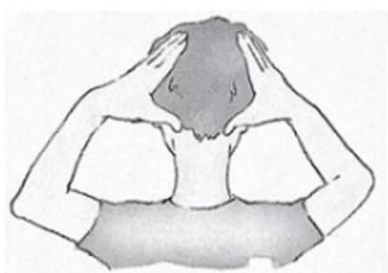
意外と知られていないかもしれませんが、器質的な疾患が原因である二次性頭痛（くも膜下出血、脳出血、髄膜炎など）を除外した一次性頭痛（片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛など）には鍼灸治療が適応となります。

日本神経学会・日本頭痛学会監修の「慢性頭痛の診療ガイドライン2013」によると、一次性頭痛の薬物治療以外の治療法として、鍼治療は推奨グレードBとして紹介されています。また、コ克蘭・レビューでは片頭痛・緊張型頭痛ともに、6回以上の鍼治療は頭痛患者に対する有効な選択肢となりうるかとされています。

後頭部や肩甲上部、肩甲間部の筋群の過緊張は緊張型頭痛の要因の一つであり、この「肩こり」を鍼治療でほぐすことで頭痛の改善が期待できます。また、三叉神経や上位頸神経の支配領域に刺激を与えることで、片頭痛発作の疼痛強度や頻度が低下し、治療薬の服薬日数を減少させる効果も認められています。

頭部や後頭部、肩甲上部、肩甲間部への鍼治療は、脳血流量の安定に影響を及ぼすと報告も多く、単に局所のみならず高位中枢を介しての症状の改善がみられるようです。

頭痛予防の鍼治療でよく使うツボに風池（ふうち）があります。指圧でも上手にやれば効果がありますのでセルフケアに活用してみてください。



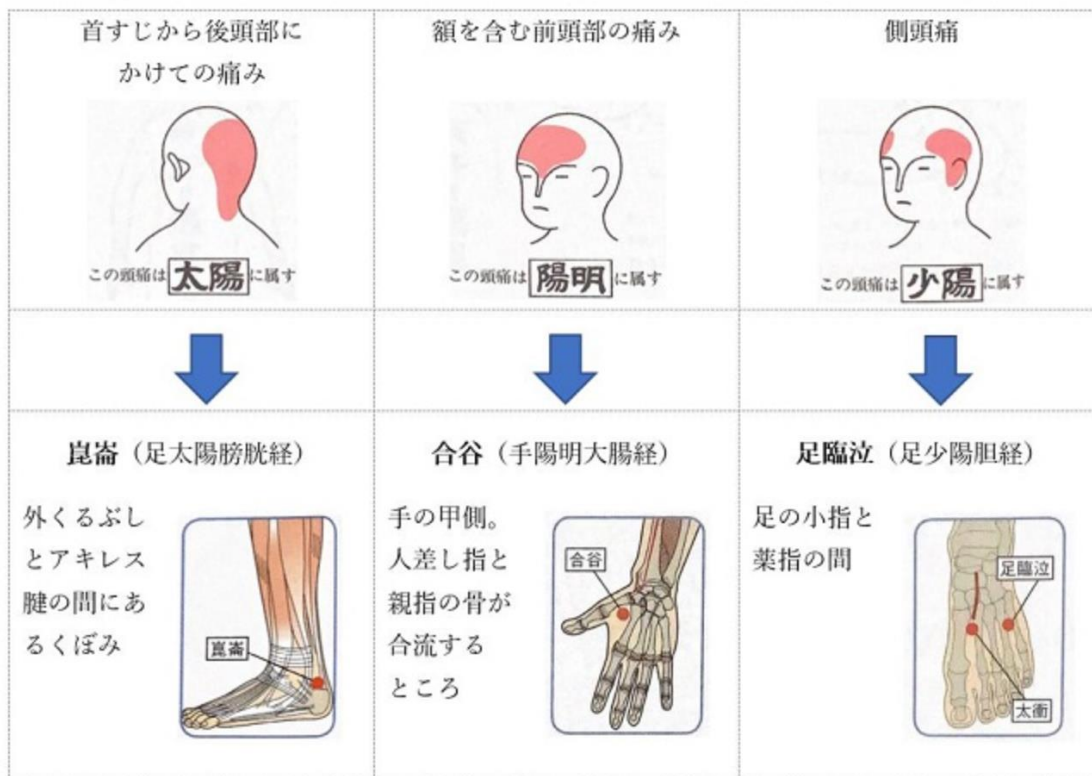
風池：両手の親指の腹を、耳の後ろにある硬い骨の頂上に置き、首の正中線に向かって滑り降りた、底の窪み。
反対側の目に向けて圧迫する。

（代田文彦.ひとりのできるツボ療法.NHK出版.2001）

東洋医学では、「気血」と呼ばれるエネルギーを 身体中に巡らすための通り道があり、この通り道のことを「経絡」と呼んでいます。経絡は、臓腑と関連した12本の経脈と、任脈（にんみやく）と督脈（とくみやく）と呼ばれる2本の経脈を合わせた14本が基本であり、経絡中を流れる気血の循環が滞ると身体の不調となって現れると考えています。

頭痛の場合、痛みの部位からどの経絡の問題かを推測し、その経絡と関連する手足のツボを使うこともあります（下図）。例えば、後頭部の痛みに足太陽膀胱経の崑崙（こんろん）、前頭部の痛みに手陽明大腸経の合谷（ごうこく）、側頭部の痛みに足少陽胆経の足臨泣（あしりんきゅう）といった具合です。

少しわかりにくいかもしれませんが、このような東洋医学的な発想でツボを選択すると効果的なことがあります。



（山田光胤、代田文彦.図説東洋医学.学研.1979）
 （伊藤隆、木村容子、蛭子慶三.やさしい東洋医学.ナツメ社.2016）

頭痛は、時に命にかかわる危険性もありますので、突然の頭痛や今まで経験したことがない頭痛は病院の受診が必要です。検査を受けてみたけれど、原因がわからない。薬をあまり飲みたくない。など、慢性頭痛でお悩みの方、鍼治療を試されてみてはいかがでしょうか？

5月号は「養生訓から学ぶ」です。

