

## このようなお悩みありませんか？

- 頭がズキズキする
- 頭が重く、鈍痛がする
- 首・肩こりを伴う頭痛
- 首・肩こりがひどくて吐き気を伴う頭痛
- 鈍い締め付け感、圧迫感のある頭痛

### 頭痛とは

頭痛には大きく2つのタイプがあります。

#### ①筋緊張性頭痛

頭痛の多くはこのタイプで、脈の拍動に伴わず時々起こる頭痛の為【反復性緊張性頭痛】と呼ばれ、肩こりなどで首肩・後頭部の筋肉の緊張が原因で起こる事が多く、長時間のデスクワークなどで猫背で姿勢が歪んで筋肉の緊張が高まり頭痛が起りやすくなると言われています。一方、ほぼ毎日頭痛が続く【慢性緊張性頭痛】は、首や肩の筋緊張に加え、精神的ストレス等も関与して痛みに対して脳が過敏になっていると考えられています。

#### ②片頭痛（偏頭痛）

比較的女性に多くみられる頭痛です(月経など女性ホルモンの関与)。片頭痛を引き起こすきっかけには、【ストレス(精神的あるいは姿勢不良、歯を強くかみしめるなどによる頭首肩の筋肉疲労)・寝不足・気圧や気候の変化・飲酒・女性ホルモンの関与】などがあり、拍動性の頭痛とも言われ、拍動に伴いズキズキと痛み、時には吐き気を伴う事もあり日常生活に支障をきたす事もあります。原因には脳の血管に巻き付いている“神経”が血管の拡張により内側から圧迫を受けて痛みが誘発されているからとも言われています。

これらの症状は放っておくと重大な脳疾患や、うつ病などに徐々に移る事もあります。

### 頭痛に対する施術

症状の出ている所から離れた骨盤や腕などを始め、至る所に原因がある事も多く、その原因も複数カ所の場合いがほとんどな為、患者様が見つげ出すのは困難を極めます。まずはお話を聞かせて頂き、どのタイプの頭痛かを判断し、原因を突き止めて患者様のライフスタイルになるべく寄り添わせた施術プランの提案をさせていただきます。

足立区の花畑名倉堂接骨院・整体院では、【早期改善】【再発予防】をコンセプトに頭痛に対する施術を行っています。

筋緊張性頭痛や片頭痛では、超音波・ハイボルト・整体などで筋肉の緊張を和らげつつ、姿勢改善(骨盤矯正・筋膜リリース・骨格矯正・関節調整・指圧など)・運動(再発予防)・栄養(人の体は100%食べた物で出来ている為)指導を行います。これにより、早期改善から今後も痛みが出にくい、患者様の体づくりをサポートさせていただきます。

足立区やご近所で頭痛でお悩みの方は、花畑名倉堂接骨院・整体院にお気軽にご相談下さい。

