

第51回漢方教室（鍼灸）

頭痛が辛い人のための漢方—体質を改善して根本的に治す—

頭痛はみなさんも経験したことのある一つの症状です。Sakai Igarashi の調査によると日本の人口の8%（約840万人）の方が片頭痛で悩まれているという報告もあります。

その頭痛には急性なものや慢性のものがあります。急性の頭痛には、日常経験する風邪の頭痛や命に関わるくも膜下出血や脳腫瘍があります。慢性の頭痛には、ストレスや疲労、環境（冷えや湿気）によって生じるものがあります。

第13回の漢方教室では「頭痛やめまいもスッキリ・持病だとあきらめていませんか？」というテーマで、風邪・ストレス・疲れ・天候・冷えなどの原因で起こる頭痛に対して対処に用いるツボの紹介をさせていただきました。今回はそれらを予防するという観点でお話をします。上記の原因を予防するために以下の4つに分類してお話しします。

- ★環境による（風や寒気や湿気の影響）
風邪や天候の変化（梅雨など）によって
- ★ストレスによる（気の流れが悪い）
いらいら、カリカリによって（片頭痛）
- ★虚弱体質による（気や血が不足）
疲れや食欲不振によって
- ★瘀血（おけつ）による（血の流れがわるい）
冷えや外傷によって

具体的に予防のツボを紹介します。

★環境による（風や寒気や湿気の影響）

風邪・寒邪・湿邪によって起こる頭痛です。これを予防するには、合谷（ごうこく）を用います。このツボは、これ気の防御作用（外部からの影響の乱れを防ぐ）をアップできます。

★ストレスによる（気の流れが悪い）

ストレスを受けると起こる頭痛です。これを予防するには、内関（ないかん）を用います。このツボは、胸の悶々とした感じを軽減することができます。

★虚弱体質による（気や血が不足）

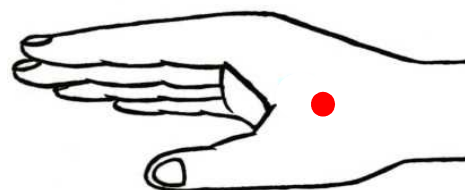
午後になると起きたり、疲れたりすると起こる頭痛です。これを予防するには、足三里（あしさんり）を用います。このツボは、元気をアップすることができます。

★瘀血による（血の流れがわるい）

冷えや外傷後に起こる頭痛で、痛みは強くズキンズキンとする拍動性を呈します。これを予防するには、三陰交（さんいんこう）を用います。このツボは、血の調整によく用いられます。

合谷（ごうこく）

手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできるふくらみの中央



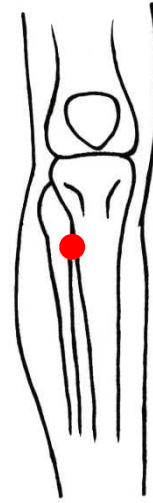
内関（ないかん）

手首の内側にある横ジワの中央から肘に向かって指3本分上がったところ



足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の下縁から外側指2本のところ



三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央からすねに沿って膝の方へ指4本上がった骨の内側の際

