



からだのはなし。「頭痛」

今月の話は、
ずつう
つう

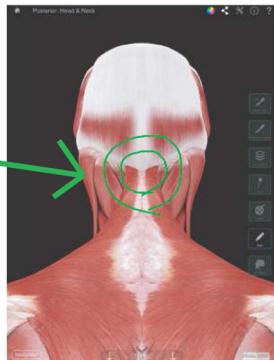


今月は頭痛についてお話しします。皆さん、一度は頭痛になったことがありますよね？風邪をひいた時や飲みすぎた時・・・でも、もっとも多いのが「訳も分からずに痛い」時ではないですか？頭痛には大きく分けると3つあります。

- ①「筋肉が緊張すること」で起こる頭痛
- ②「頭の血管が押し広げられること」で起こる頭痛
- ③「内科・脳外科系の疾患からくる」頭痛

この中で全体の8~9割をしめるのが①番による頭痛です。

ココ !!



さて皆さん、“肩が凝ると頭が痛くなる”このような経験はありませんか？これは後頭部につながっている筋肉が縮んで、神経が挟まれるために起こります。俗にいう「肩こり」です。ただ、「肩こり」なんてものはこの世にはありません！！頭を支えきれなかった筋肉が“吊ってしまっている”だけだからです。吊ると筋肉は縮るので筋肉の付け根が引っ張られ、神経が圧迫され、頭蓋骨と皮膚の間に神経痛が出ます。これが『筋肉緊張性頭痛』です。

ちなみに、耳に行く神経が圧迫されると「めまい・耳鳴り」になることもあります。

ということは、肩や首の筋肉が吊らなければ頭は痛くならないという事です。

とは言うものの…頭痛が起きたらどうするの？？

簡単です。肩と首を温めましょう！！筋肉は温めると伸びて柔らかになります。

とにかく肩や首の筋肉を縮ませないことです。

更に頭痛が出ないようにするには、“真っ直ぐな姿勢をとること”コレ大事です！

皆さん、座り方・寝方はやってますか？

姿勢を意識するだけでも頭痛の頻度が減りますよ！目指せ、NO頭痛の身体です。