〒634-0078
奈良県橿原市八木町１丁目2-20
☏ 0744-29-6044
090-2594-4152(出張時)

営業時間　受付　10:00～19:30（土曜17:00まで）日・祝休み
施術者　鍼灸師・柔道整復師　中川憲太
鍼灸師　隔水曜日、土曜日　山根椎菜

広報
マホロバ鍼灸院
マホロバ

2021年9月号
毎月末発行 No,32
発行者 マホロバ鍼灸院

『頭痛について。注意すべき頭痛の症状』

頭痛に悩まされていませんか？

当院では鍼灸施術を実施する前に問診を行いますが、頭痛があるかどうか聞く事が多々あります。頭痛は細かく分けると３００種類ほどあると言われています。頭痛のタイプは一次痛と二次痛の大きく二つに分類されています。

前者ははっきりした原因が分からない場合。後者は他の疾患が原因となって発症する頭痛です。人によって痛みの度合いが様々ですが、特徴的なものもあるのでタイプを見分けるのは大変重要な事です。

一次痛には**筋緊張性頭痛、片頭痛、群発頭痛**の３種類があります。この中で最も多いのが緊張性頭痛。肩こりを伴い後頭部や側頭部が痛くなり、長時間のパソコン作業やスマートフォン操作などが首の筋肉に負担をかけて発症する事が多いです。また精神的なストレスが発端となる事もあります。

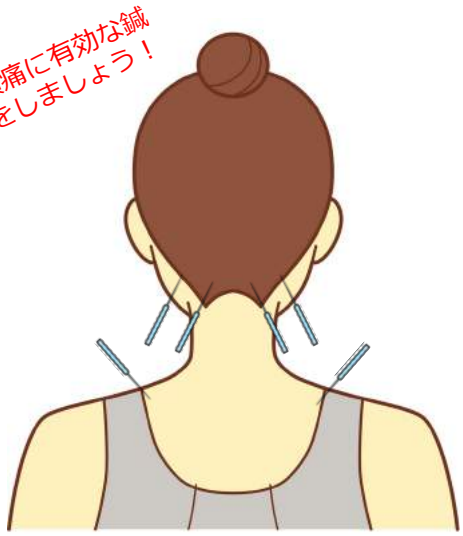
片頭痛は心拍のリズムに合わせてズキンズキンと片方の側頭部が痛むのが特徴で、予兆を感じる方も多くいらっしゃいます。日本人全体の片頭痛有訴率は約８パーセントと比較的多く、女性が男性の３倍発症し易い様です。ただ、片頭痛と思っていても筋肉の緊張から発症する側頭筋痛といった特徴的な頭痛もあるので鑑別が必要です。

群発頭痛は我慢できない強烈な痛みに襲われるので大変です。かなり稀な病変ですが脳出血などとの鑑別が大切です。

筋緊張性頭痛には積極的な鍼灸を！

片頭痛は脳の血流が増えたときに発症する事があり、気圧の変化や首のマッサージなどで増悪する恐れがあります。片頭痛を疑う場合は病院で診察に加えて対処的ではありますが投薬が望ましいです。

一方、筋緊張性頭痛はマッサージや鍼灸が非常に効果的です。頭蓋骨と頸椎を結ぶ筋肉の緊張が強い場合は直接刺激が出来る鍼が最も良いと思います。



当院にて、緊張性頭痛の鍼刺激は首の周辺に行う事が基本です。首の付け根にある筋肉が硬くなってコリを生じている事が多く、鍼を刺入するとほとんどの方がズシーンと心地よく響く感覚を得ます。緊張性頭痛は繰り返し何度も起こす事がほとんどなので生活のリズムを整えたり、不良姿勢を改善する事も大切です。予防として普段からお灸をツボに据えるのも良い選択です。

注意すべき頭痛は医療機関で診察してもらいましょう

病気の症状として発生する二次痛の中には命に関わるような危険な頭痛も存在します。これらの注意すべき頭痛について知っておく事も重要です。特に危険なものとしては次のような病気が挙げられます。

くも膜下出血は頭をバットで殴られた様な突然激しい頭痛が起こり、吐き気や嘔吐を伴います。脳出血は脳の細かい血管から出血し、手足の痺れやろれつが回らない、徐々に頭痛が強くなるなどの特徴が見られます。その他、脳腫瘍、髄膜炎、高齢者に多い慢性硬膜下血腫などが頭痛の原因として隠れている場合があります。この中には命に関わる病態もあり、いつもの頭痛だと思って放置されるケースもあります。定期的な脳ドックを受ける事も予防法として大切な事だと言えます。

院長のつぶやき

9月から10月末にかけてキノコ狩りが楽しみ。
今年もゲットできるか？天然舞茸！！！！

心を緩める名言

魔法とは自分を信じる事だ
　もしそれが出来れば何をするのも可能だ
ゲーテ（ドイツの作家）

出張鍼灸でもキャッシュレス利用可

Pay Pay・d払い・メルPay・AU Payが利用可能です

世の中キャッシュレス化が進んでいますね。当院から出張時にも写真のQRコード決済が可能となりました。但し、電波の入る場所に限ります。

私も最近は現金をあまり持ち歩かなくなりました。ここ3年程でキャッシュレス化がずいぶん進んだ様に思われます。出張先の十津川村でもPayPayを導入している店舗を時々見かけます。キャッシュレスのメリットは不潔な現金を触る事が無く衛生的であり、利用者のポイント特典などがあります。是非ご利用ください。

9月出張十津川村（いこら）の予定

9/1(水)	午後予約可
9/15(水)	予約可

9月1日、15日水曜日午前10時から午後2時まで、十津川温泉いこら2階にて出張鍼灸を行います。9月1日は午後の予約が空いております。

女性限定の美容鍼、足湯と刺さない鍼のフットケア、足湯と全身の灸療を提供します。担当鍼灸師山根。ご希望の方は予約が必要ですので当院まで事前のご連絡をよろしくお願いします。皆様のご利用をお待ちしております。

後書き

9月に入り、コロナ予防接種も多くの方々が終了されております。皆様は副反応いかがでしたか？私は1回目、2回目共に発熱や頭痛、倦怠感などの副反応が出ました。予防接種に対しては様々な憶測も報じられ拒否される方も多くいらっしゃいますが、予防接種を受けたからといって感染しない訳ではありません。これまで学んだ事を思い返してみると、大勢が換気の悪い場所に密集し、食事を共にして会話が弾んだ場合は唾液が飛沫して特にリスクが高まります。これまで通り消毒、換気、密を避けて個々の健康を守りましょう！

インターネット予約は下のQRコードからご利用可能です。ログイン登録によりご利用可能。院情報もご覧になれます。

SNSアカウント

黒いQRコードは公式ラインアカウントです。イベント空き情報等、当院からの情報がラインに入ります。

下はツイッターアカウントです。毎日色々つぶやいていますので是非フォローしてみてください。

公式LINE

Twitter

△**往診日**、○**中川**、◎**中川・山根**、□**山根**（マホロバ予約制）
△**山根**（いこら予約制）