

# スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第4弾 「頭痛」でお困りの方へ

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

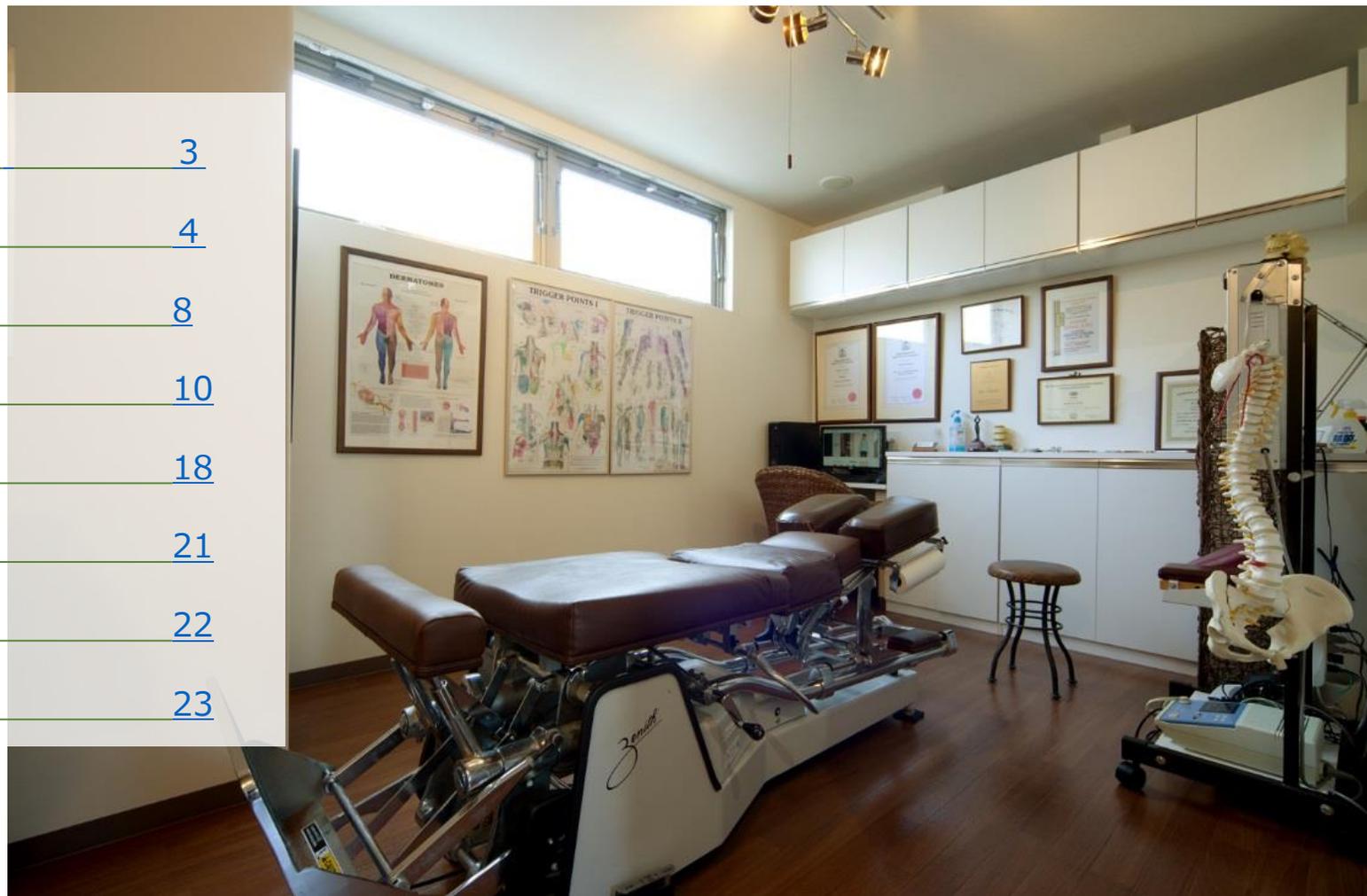
カイロプラクティック脊椎ケアセンター



スパイナルケア

# 🔍 も く じ

ご挨拶	<a href="#">3</a>
頭痛の種類 3つのタイプ	<a href="#">4</a>
頭痛をおおまかに判別する	<a href="#">8</a>
それぞれの頭痛の症状と原因について	<a href="#">10</a>
エクササイズ	<a href="#">18</a>
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ	<a href="#">21</a>
スパイナルケアのご紹介	<a href="#">22</a>
著作権・免責事項	<a href="#">23</a>



## ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月吉日

スパイナルケア代表 柴田泰之

## 頭痛の種類 3つのタイプを知りましょう

スパイナルケアでも多くの患者さまが、「頭痛」についてご相談にいらっしゃいます。  
しかし同じ「頭痛」という表現でもその原因と症状はさまざま、大きくは次の3つに分けられます。

### タイプⅠ カイロプラクティック治療が不応の頭痛

神経内科、脳神経外科、耳鼻科などの専門医による診断をおすすめします。

### タイプⅡ カイロプラクティック治療で効果が高い頭痛

スパイナルケアをはじめ、有資格者のいるカイロプラクティック治療院にてご相談ください。

### タイプⅢ カイロプラクティック治療だけでは、あまり効果を見込めない頭痛

スパイナルケアをはじめ、有資格者のいるカイロプラクティック治療院にてご相談ください。

 次のページでは、タイプⅠ・Ⅱ・Ⅲをみわけるヒントをご紹介します。

## 頭痛の種類 タイプⅠ:カイロプラクティック治療は適応しません。

「タイプⅠ」は重篤な病理を伴う、もしくはカイロプラクティック適応外となる頭痛です。

このタイプに該当するかどうか判別するヒントとして、次のチェックリストをご活用ください。

※あくまで鑑別の目安です。くわしくは専門医による検査が必要です。

- 今まで経験したことがない痛みが続く
- 突然、ガンと強い痛みが発生する
- 横になることすらできない強烈な痛みがある
- 直近1か月以内に明らかに増悪している
- 高熱を伴う
- 顔にもズキズキまたはピリピリした痛みがある
- 目や耳の疾患や、副鼻腔炎を伴う
- 夜間に頭痛がひどくて目を覚ましてしまう

このタイプに該当すると思われる方には、すみやかに専門医（神経内科、脳神経外科など）の診察をうけられることをおすすめします。

## 頭痛の種類 タイプⅡ:カイロプラクティック治療での改善を期待できます。

「タイプⅡ」は主に、**関節、筋肉、筋膜**に由来する頭痛です。

➤遠方にお住まいで、治療院をお探しの方は[こちらをご覧ください](#)。

### ➤タイプⅡの原因

ライフスタイル（姿勢不良など）からくる筋肉の緊張、くり返される動作などをきっかけに関節が固まったり、筋肉の収縮や筋膜※の癒着がおこると、その関連痛として頭痛を誘発することがあります。

【筋膜】とは、筋肉、骨、内臓、血管、神経など身体のあらゆる組織を包み込む薄い膜です。それぞれの場所に適正に位置するよう支え、さらには中身を守る役目をします。

 **カイロプラクティック治療院への通院をおすすめします。「スパイナルケア」では、このタイプの「頭痛」と関わりの強い関節、筋肉、筋膜を積極的に治療します。**



## 頭痛の種類 タイプⅢ:カイロプラクティック治療だけでは大きな効果を見込めません。

「タイプⅢ」の頭痛には、**栄養、睡眠、血圧、過剰なストレス**などさまざまな要因が混在します。

➤遠方にお住まいで、[治療院をお探しの方はこちら](#)をご覧ください。

### ➤タイプⅢの原因

栄養の偏り、睡眠の質の低下、血圧、過剰なストレスなど様々な原因による頭痛です。

カイロプラクティック治療により自律神経などを調節しつつ、ライフスタイル（食事や睡眠など）を見直すことで、より一層の改善を期待できます

 **カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」では、関節、筋肉、筋膜を積極的に治療し、ライフスタイルの指導なども行います。また、他の問題に関しましては、必要に応じて適切な医療機関を紹介します。**



## 頭痛をおおまかに判別する

### CHECK① タイプⅠかどうか

- ❑ 今まで経験したことがない痛みがある
- ❑ 突然ガンと強い痛みが発生する
- ❑ 横になることすらできない強烈な痛みがある
- ❑ 直近1か月以内に明らかに増悪する
- ❑ 高熱を伴う
- ❑ 顔にもズキズキ、またはピリピリした痛みがある
- ❑ 目や耳の疾患や、副鼻腔炎を伴う
- ❑ 夜間に頭痛がひどくて起きてしまう

問題あり。該当項目あり。

**タイプⅠ**

問題なし。  
該当なし。

### CHECK② タイプⅡ orⅢかどうか

- ❑ 首こり、肩こりをよく感じる
- ❑ お風呂に入ると楽になる
- ❑ 週末になると頭痛がやわらぐ
- ❑ 仕事などで緊張やストレスを感じると悪化する
- ❑ 全体的に締め付けられるような痛みがある

※詳細の症状は  
P11～P17参照

問題あり。該当あり。

**タイプⅡ**

問題なし。もしくは該当するが、タイプⅡの  
治療だけでは改善が乏しく変化が緩やか。

**タイプⅢ**





## 頭痛をおおまかに判別する

### タイプⅠ

カイロプラクティック治療が  
不応な頭痛

- [脳腫瘍による頭痛](#)
- [脳血管問題による頭痛](#)
- [感染症による頭痛](#)
- [三叉神経痛、帯状疱疹](#)
- [目や耳、鼻の疾患による頭痛](#)

Etc.

神経内科や耳鼻科など医療機関への  
通院をおすすめします。

### タイプⅡ

カイロプラクティック治療に  
高い効果を期待できる頭痛

- [緊張性頭痛](#)
- [頸椎原性頭痛](#)
- [片頭痛](#)
- [顎関節症による頭痛](#)
- [むち打ち後に起こる頭痛](#)
- [後頭神経痛](#)

Etc.

スパイナルケアにぜひお越しください。改  
善を見込めます。

### タイプⅢ

カイロプラクティック治療だけでは  
あまり効果を期待できない頭痛

- [群発性頭痛](#)
- [低血糖性頭痛](#)
- [睡眠時無呼吸症候群](#)
- [高血圧性頭痛](#)
- [混合性頭痛](#)

Etc.

スパイナルケアにお問合せください。  
適切な医療機関をご紹介します。

※各症状は、さらに詳しい情報を掲載したWEBページへのリンクとなっています。

## それぞれの頭痛の症状と原因について

カイロプラクティックで改善が見込める「タイプⅡ」を中心に説明します。

[タイプⅠ～タイプⅡの症状と原因の詳細は、こちらのリンクよりWEBページにて。](#)

### タイプⅡ

- 緊張性頭痛
- 頸椎原性頭痛
- 片頭痛
- 顎関節症による頭痛
- むち打ち後に起こる頭痛
- 後頭神経痛

Etc.





## 📖 頭痛の症状と原因について [▶ 治療の詳細はこちらのリンクよりWEBページにて](#)

### ■ 頸椎原性頭痛（けいついげんせいずつう）

症状：

- 頭痛は主に首、後頭部にあり、額やこめかみ、目、耳などに痛みを感じる。
- 首を動かすと頭痛が強まることが多い。
- 頭痛にともなって吐気やめまいを感じることもある。  
これは首の損傷によって交感神経が刺激されて起こる。



原因：

頸椎原性頭痛は、頸椎の関節に痛みを起こすことから始まります。頸椎に痛みを起こす原因としては、交通事故によるむち打ち損傷や寝違えなどがあります。

また怪我などをしていなくても、頸椎の関節に痛みを起こすことはあります。頸椎はボーリング玉と同じくらい重たい頭を支えているので、普通の生活を送っていても姿勢の悪さなどによって頸椎に負担がかかることもありますし、頸椎の歪みを引き起こしていることもあります。

このようにして頸椎に痛みを起こすと、神経的に関係している後頭部、額、こめかみ、目の奥などに頭痛を感じるようになります。これを関連痛といい、首の痛みを頭痛として感じる場合があります。

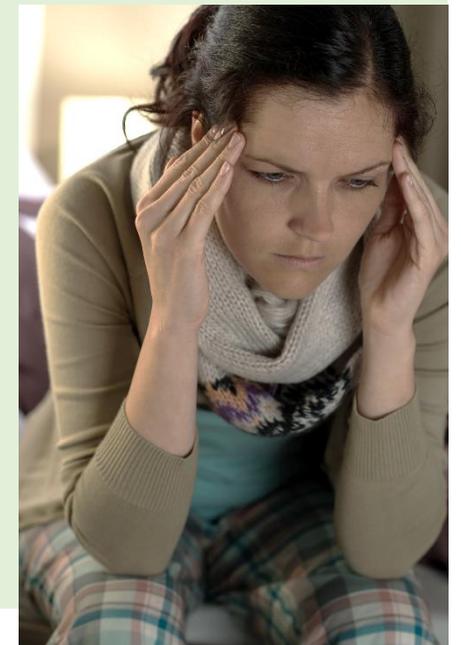
## 📖 頭痛の症状と原因について

➤ [治療の詳細はこちらのリンクよりWEBページにて](#)

### ■ 片頭痛

症状：

- こめかみあたりにズキズキとした頭痛が起こる。
- 頭痛は片側が痛いこともあれば、両側が痛い場合もある。
- 頭痛は数時間～数日間続く。（4～7 2時間程度とされています）
- 頭痛の前に前兆が起こることがある。  
前兆としては耳鳴り、めまい、目の前がぼやけたり、目がチカチカしたりなど様々。
- 階段の昇り降りなどの日常動作で頭痛が強まることがある。
- 頭痛に吐き気や嘔吐を伴うことがある。
- 光や音、においなどに敏感になることがある。
- ストレスや疲労、飲酒、マッサージなどで頭痛が悪化する



## 📖 頭痛の症状と原因について

➤ [治療の詳細はこちらのリンクよりWEBページにて](#)

### ■ 片頭痛

原因： 片頭痛に対して様々な研究が行われていますが、真相はいまだ不明な部分もあります。片頭痛のメカニズムとして考えられているものの一つを挙げます。

- 肉体的・精神的ストレスによって、血液中にセロトニンという物質が放出される
- ↓
- セロトニンの作用で、血管が縮こまる→片頭痛の前兆が起こる
- ↓
- 縮こまった血管が広がる時に、「ズッキン」という頭痛が起こる
- ↓
- 拡張した血管からしみだした様々の物質により、血管が炎症を起こして頭痛が続く

このほかにも神経が関係しているという説などさまざまですが、どの説も原因として考えているものは「ストレス」です。

## 📖 頭痛の症状と原因について

➤ [治療の詳細はこちらのリンクよりWEBページにて](#)

### ■ 顎関節症による頭痛

顎関節症の症状は頭痛だけでなく、多岐にわたります。

症状：

**頭痛** / アゴの痛み / アゴ周囲の筋肉のこり / かみ合わせのズレ 顔のゆがみ / コリコリやギシギシした音がする

他にも、以下の症状を伴うこともあります。

全身的な症状 首・肩のこり / 目の疲れや視力低下 / 顔や顎のしびれ / 自律神経失調症 内臓機能の低下 / 頭痛 / 慢性疲労症候群 / めまい / 耳鳴り / 不眠

原因：

(1) 悪い姿勢（パソコン作業や長時間座っていると多くの人が猫背姿勢など）

(2) 悪い癖（噛み癖、歯を食いしばる、歯ぎしり、ほうづえ etc.）

(3) 精神的なストレス（精神的ストレス度が高く自律神経失調症など大脳レベルの問題を抱える場合など）

(4) 外傷・怪我（ボクシングなどの格闘技やアメリカンフットボールで顎に直接的な外力が加わるなど）

Etc.

## 📖 頭痛の症状と原因について

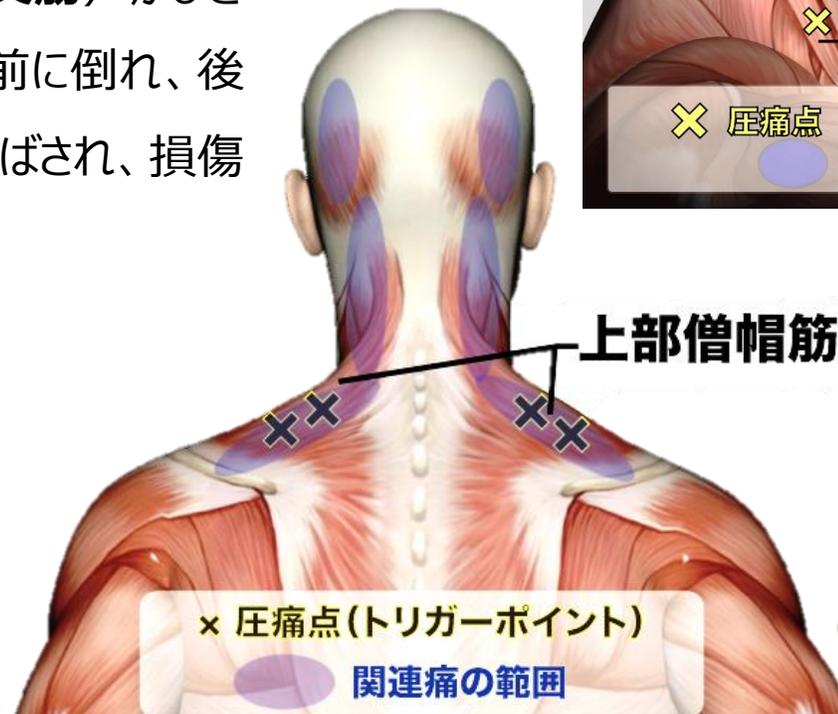
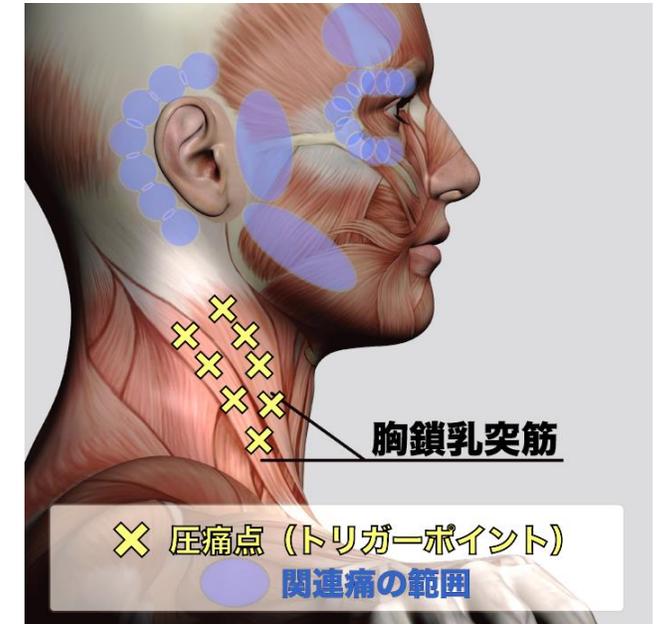
➤ [治療の詳細はこちらのリンクよりWEBページにて](#)

### ■ むち打ち後に起こる頭痛

交通事故などで激しく衝突した場合、その瞬間に想像以上に首が大きく前後にゆすられます。

たとえば後ろから車で衝突された場合、一瞬大きく首が後ろにのけぞり首の前側の筋肉（**胸鎖乳突筋**）が引き伸ばされます。その後反動で今度は頭が前に倒れ、後ろの筋肉（**上部僧帽筋**）が大きく引き伸ばされ、損傷を受けます。

胸鎖乳突筋と上部僧帽筋が損傷を受けると、その時は首が痛いだけかもしれませんが、事故の度合いと個人差によりますが、後になって関連痛として頭痛を誘発することがあります。



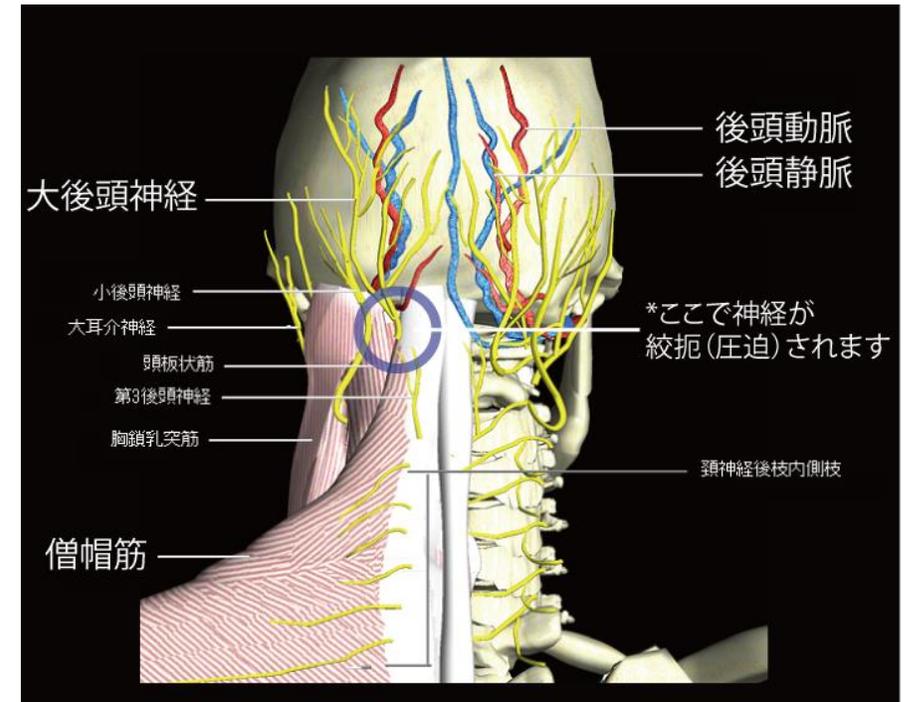
## ☰ 頭痛の症状と原因について ➤ [治療の詳細はこちらのリンクよりWEBページにて](#)

### ■ 後頭神経痛（大後頭神経絞扼障害）

大後頭神経は**僧帽筋**の起始部を貫いて出てくる神経であるため（右図黄色部分）、**僧帽筋**の緊張が神経をしめつけ圧迫し頭痛を誘発することがあります。

したがって治療としては、**僧帽筋（肩こり筋）**を中心とした調節が必要です。

頭の後面がピリピリと痛むことがあり、むち打ち症など、外傷後に起こることも多いのも特徴の一つです。



## エクササイズ

エクササイズで改善を見込める「**タイプⅡ**」の頭痛を中心にご紹介します。

- 緊張性頭痛
- 頸椎原性頭痛
- 片頭痛
- 顎関節症による頭痛
- むち打ち後に起こる頭痛
- 後頭神経痛

※ [タイプⅠ「カイロプラクティック治療が不応の『頭痛』」](#)の方は、エクササイズをお試しにならず専門医（神経内科、脳神経外科、耳鼻科etc.）におかかりください。

※ それ以外の方も無理せずご自身が「気持ちよい」と感じられる範囲でお試してください。

首は非常に繊細な部位です。おわかりづらい場合は一度、国際基準のカイロプラクターに指導してもらうことをおすすめします。



次のページより、

関節、筋肉、筋膜に由来する頭痛に有効なエクササイズをご紹介します。

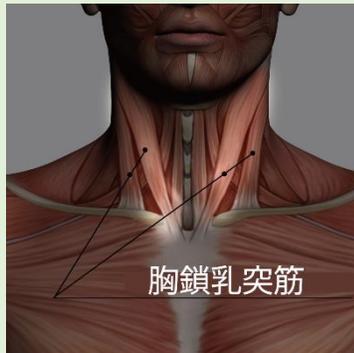


# 📖 タイプⅡの頭痛改善エクササイズ 基本3点セット

関節、筋肉、筋膜に由来する「頭痛」に対するエクササイズで最も大切なポイントとなるのは頸部です。

頸部の筋肉、筋膜の緊張や癒着が、頭痛を誘発することが多いためです。特に次の**3つの筋肉**が重要です。

## 1. SCM (胸鎖乳突筋)

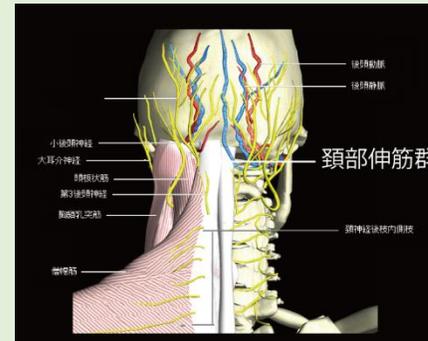


首を伸ばしたい側と反対側に向け、軽く伸ばします

## 2. 上部僧帽筋



## 3. 頸部伸筋群



### ストレッチ

それぞれの部位を  
1回あたり25～30秒間。  
気持ちよいと感じる程度に  
伸ばします。

### ポイントは2つ！

- ①ストレッチ中は決して息を止めないこと
- ②良い姿勢をキープすること

※やりすぎは頸部を痛める原因となりえます。

※スパイナルケアのスタッフをはじめ、国際基準のカイロプラクターの指導のもと実施されることが理想です。

## まとめ

1. 頭痛は大きく3つにわけられます。危険な頭痛（タイプⅠ）があることを知っておきましょう。
2. タイプⅠに該当する場合、放っておくと重篤な症状になることもあります。すみやかに専門医の診察を受けてください。
3. タイプⅡ（関節、筋肉、筋膜に由来する頭痛）はカイロプラクティックで大きく改善します。
4. タイプⅢは、判別が難しいケースがあります。スピナルケアをはじめとする専門機関にご相談ください。
5. タイプⅡのエクササイズのポイントは頸部にあります。無理せず気持ちよいと感じる範囲で行いましょう。

## ① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



[info@spinalcare.jp](mailto:info@spinalcare.jp)



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別号」次回の配信をお知らせします！

### 遠方にお住まいの方へ

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。

「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

**スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。**



## ① スパイナルケアのご紹介

### 事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

### 施設一覧

#### スパイナルケア用賀 本院

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

#### イーグ丸の内カイロプラクティック整体 女性専用

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

#### イーグ表参道ウィメンズカイロプラクティック 女性専用

7月中旬OPEN!

東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階

#### スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

#### スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院

## ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

## 免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。