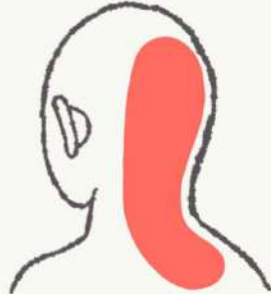




あなたの頭痛
どんなふうに痛い？




後頭部・首コリ




側頭部



お椀かぶってる



下から脳をやりや
突き上げるよ頭痛



頭のてっぺんが痛む

この2つの頭痛は危ない!

ためになる漫談
たぶん、世界一笑いながら学べる
中医学実践コース

自分の頭痛を鎮痛剤
無しで乗り切る知恵
頭痛

日時

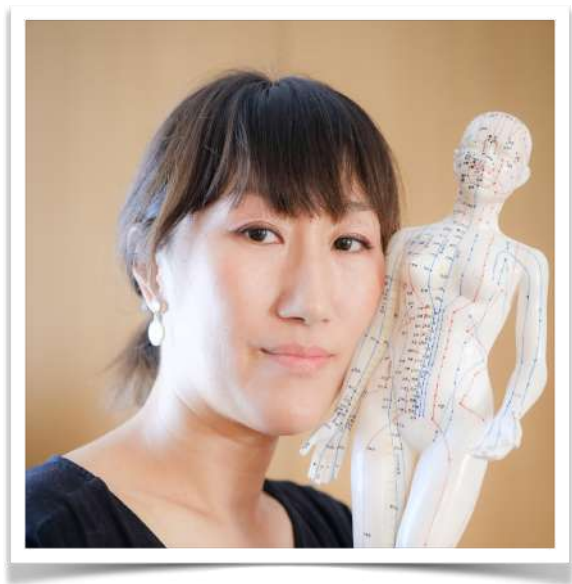
2024年11月7日 木 10:00-13:00

受講方法

Web会議室アプリ zoom

中医学実践コース#2 テーマ「頭痛」

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

頭痛の現代医学的考え方

- ストレス
- 寝過ぎや寝不足
- 女性ホルモンの変化（月経周期）
- 天候や気圧の変化
- 空腹や脱水
- 肩こり
- アルコール
- カフェイン
- 眼鏡の度数が合っていない
- 鉄などの栄養不足

頭痛の中医学的考え方

頭痛は大きく分けて外感型（風寒湿熱型）と内傷型（気血の不足）に分類されます。→内側の問題と、気候変化の問題に分けられるよ！

中医学ではその病気の原因を気候の変化からくるものと考えます。

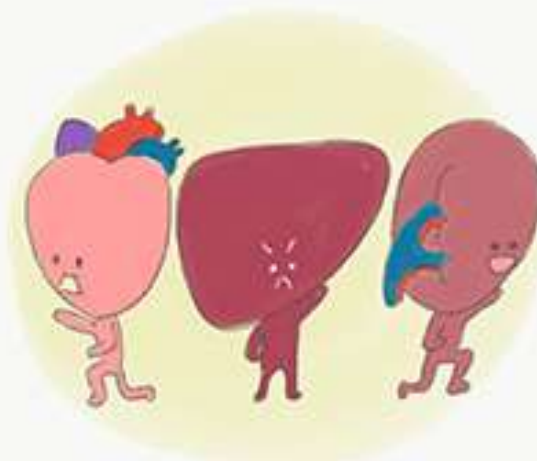
内傷型は感染性以外の頭痛で、臓腑や感情・ストレスから来るものと考えます。

中医学の考える病気の原因は3つ！



身体の内側に起こる
感情が原因

喜 怒 思 悲 憂 恐 驚



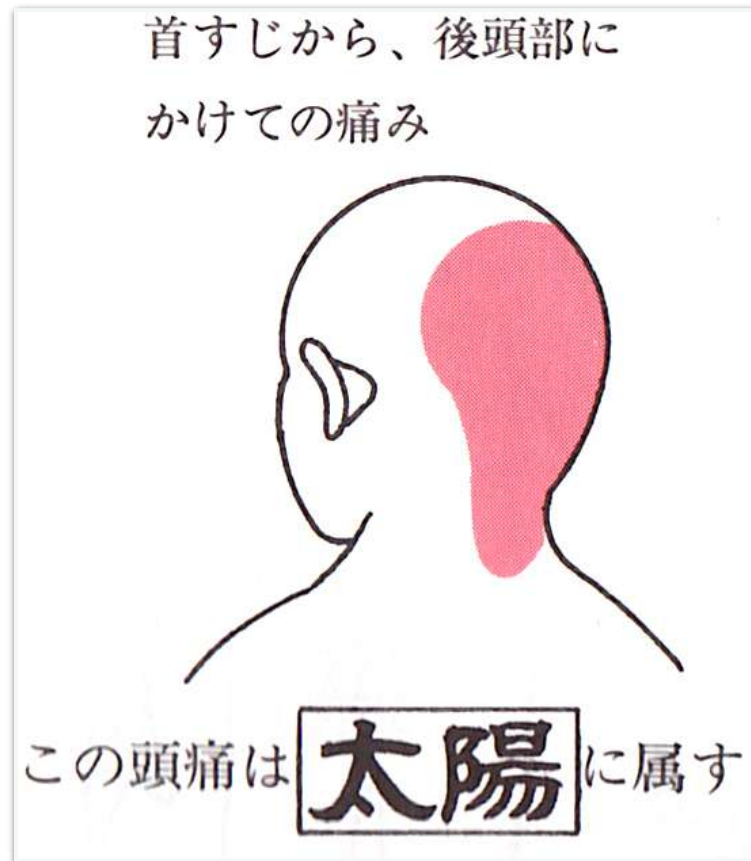
外因でも内因でもない
過剰な労働や
暴飲暴食が原因
節度のない飲食
過労、房事過多



身体の外側の環境が原因
風邪 寒邪 暑邪 湿邪 燥邪 火邪

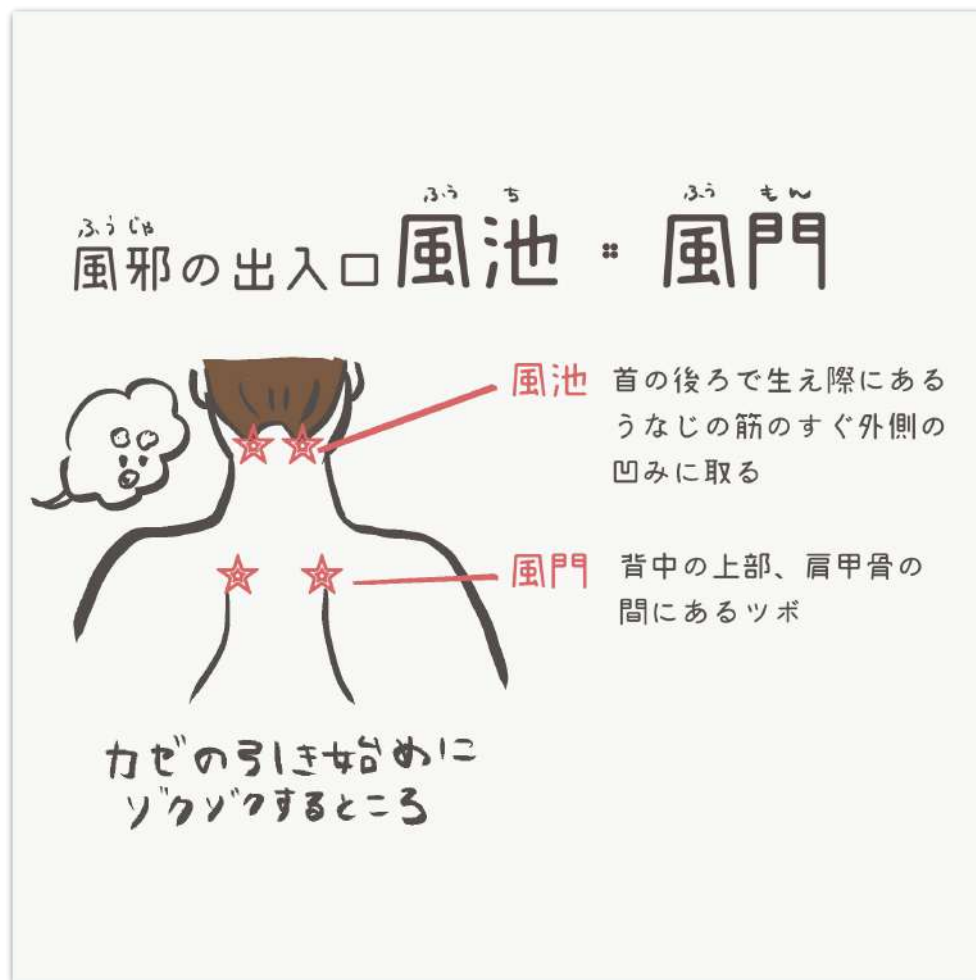
病気の原因とは

【1】 風寒（ふうかん）タイプの頭痛 要するに冬風邪の頭痛



- 頭痛の位置 太陽膀胱経
- 痛み方 首筋から後頭部にかけての痛み。膀胱経から痛くなって、ひどくなると胆のう経に。かき氷食べてキーンとするところ
- 風に当たると悪化する
- 悪寒も伴うことも
- 風寒とは 風の邪と、冷えが原因

【1】 風寒（ふうかん） タイプの頭痛 風池（ふうち）を瀉す



- 鍼灸 風池（ふうち）を瀉す。タワシ・ドライヤーなどで皮膚に刺激を与える。「風」がつくツボは、風邪の入り口。



補（ほ）と瀉（しゃ）とは一家庭でできるツボの刺激

【1】 風寒（ふうかん）タイプの頭痛 葛根湯・麻黄湯

冬風邪の引きはじめは

寒気と汗がポイント！

寒気から12時間まで
麻黄湯（まおうとう）

かぜのひきはじめて、さむけ・発熱・ふしぶしが痛い方の感冒、鼻かぜ



麻黄 / 桂枝 / 杏仁 / 甘草

- ・ 風邪の引き始め
- ・ 寒気が強い
- ・ 発熱
- ・ 節々が痛い
- ・ 汗をかいていない

ゾクっとしてから12時間まで / 体の表面を強く温める！

寒気から24時間まで
葛根湯（かっこんとう）

かぜのひきはじめて、頭痛、肩こりに



葛根 / 麻黄 / 桂枝 / 生姜 / 甘草 / 白芍 / 大棗

- ・ 風邪の初期（無汗）
- ・ 鼻風邪 鼻炎
- ・ 頭痛 肩こり
- ・ 筋肉痛 手や肩の痛み

守備範囲は広い、けど表面を温める力は弱い

- 風邪によく効く葛根湯、代表的な風邪の漢方。葛根湯→上の方にカラダの陽気をかき集める
- 麻黄湯→麻婆豆腐の麻。辛いもので汗をかいて表面の邪を発散させる

【2】 風熱（熱の風邪・夏風邪）タイプの頭痛

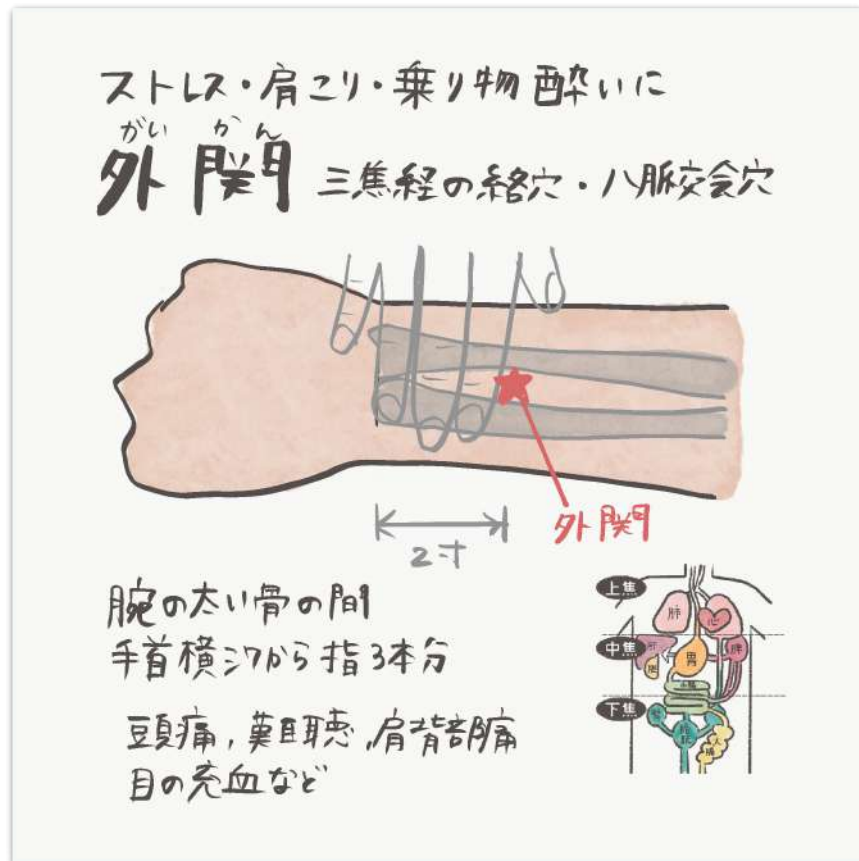
額を含む前頭部の痛み



この頭痛は **陽明** に属す

- 頭痛の位置 陽明胃経（おでこ）
- 痛み方 額を含む前頭部（陽明経・胃・大腸経絡）の痛み
- 張った痛み、割れそうな激痛
- 風熱とは 中から来ることが多いカゼ。夏風邪など。

【2】 風熱（ふうねつ）タイプ 外関（がいかん）をぐりぐりする



- 内臓の熱はここでガバッと取れる！痛いところをほぐすようにぐりぐりする

【2】 風熱（ふうねつ）タイプ 合谷（ごうこく）を瀉す



- 大腸経絡の時→夏風邪っぽいときは合谷（ごうこく）を瀉す
- 胃と大腸は多気多血（たきたけつ）といって、気や血がいっぱい流れる臓器。熱を持ちやすい！

【2】 風熱（ふうねつ）タイプ 黄連解毒湯 （おうれんげどくとう）

風邪で発熱・嘔吐・下痢

寒気の有無がポイント！

冷えの風邪
柴胡桂枝湯

腹痛、はきけのあるかぜに
満量処方シリーズ
置くなる成分が入っている
柴胡桂枝湯
クラエの漢方
A

- 発熱
- 吐き気
- 腹痛
- 関節痛

熱出してるけど、
布団被ってガタガタしてる
ようなとき！

熱の風邪
黄連解毒湯

ツムラ漢方
TSUMURA
KAMPŌ 15
黄連解毒湯
のぼせて
顔がほてる方に
夜間のかゆみ、二日酔

- 高熱
- □や喉の乾燥
- 狂騒状態
- 言語錯乱
- 鼻血

超熱を冷ましてくれる
黄色三兄弟という生薬が
入ってるよ！

- 胃と大腸の熱をおもいっきり冷ましてくれる、夏風邪の漢方。
- 超〜〜〜絶熱を冷ます生薬
「黄色三兄弟」が入っているので、飲むなら頓服！お腹が冷える＝機能停止になっちゃうので。

【3】 風湿（ふうしつ）タイプ 水の処理が出来てない頭痛



- 頭痛の位置 太陰脾経
- 痛み方 上から包み込むように、おかまを被るようなボワーンとした痛み。頭全体が重く、下へ押さえつけられるような痛み。
- 四肢や体が重だるい
- 風湿とは 消化器が湿気を溜めてる状態

【3】 風湿（ふうしつ）タイプ 太白（たいはく）を補す



- 脾の原穴、太白（たいはく）を温める、お灸をする、カイロを貼る

【3】 風湿（ふうしつ）タイプ 五苓散（ごれいさん）



- 五苓散（ごれいさん）カラダの水分バランスの乱れをによる不調を治してくれる漢方

【3】 風湿タイプの頭痛 四君子湯（しくんしとう）

体力をあげたい！

脾を補う基本薬
 四君子湯



ツムラ
シクンシトウ
四君子湯
2.5g

75

- 疲れやすい
- 元気がない
- 食欲不振
- 消化が悪い
- 水状～ドロ状の便
- 声に力がない

消化能力を上げるだけの超マイルドな薬！

↓ +血を増やす

↓ +肺をいっぱい動かす

妊娠・授乳期必須漢方
 十全大補湯



ツムラ
シクンシトウ
十全大補湯
2.5g

48

- 産後、術後、病後の体力衰弱
- 疲労倦怠感
- 皮膚の乾燥
- 食欲不振
- 手足の冷え
- 貧血

妊娠・産後に飲んでないとフリチンで戦場を歩いているようなもの！

元気のもと！
 補中益気湯



ツムラ
ホチュウエキトウ
補中益気湯
2.5g

- 気力・体力
- 食欲低下
- 疲労倦怠
- 寝汗
- 風邪を引きやすい

疲労倦怠、食欲不振の方に

コーヒーや栄養ドリンクの代わりに！

- 脾の能力を上げるだけの地味な薬。体力を上げて、じわっと治す！

【4】肝陽上亢（かんようじょうこう）タイプ 高血圧・動脈硬化症など。脳血管障害の前触れ。



- 頭痛の位置 少陽胆経→厥陰（けっちん）肝経→少陰腎経
- 痛み方 側頭部→頭のとっぺんの痛み→下から脳をやりで突き抜けるような痛み
- 頭痛、めまい、ストレスによる悪化、イライラ、怒りっぽい、不眠、脇痛、顔面紅潮、口が苦い
- 肝陽上亢とは 肝の陰が不足して、上半身（主に頭部）を中心に不快な症状が顕著な状態

肝陽上亢（かんようじょうこう）ってなあに？



- 肝陽上亢→顔や頭が熱い・めまいがする →さらに進むと肝風内動へ。激しいめまい、頭痛、頸の後方のこわばり、四肢の痙攣や麻痺、耳鳴り、顔面神経麻痺、昏睡、意識障害など
- 脳血管障害の前触れということも・・・

【4】 肝陽上亢（かんようじょうこう）タイプ の漢方 釣藤散（ちょうとうさん）



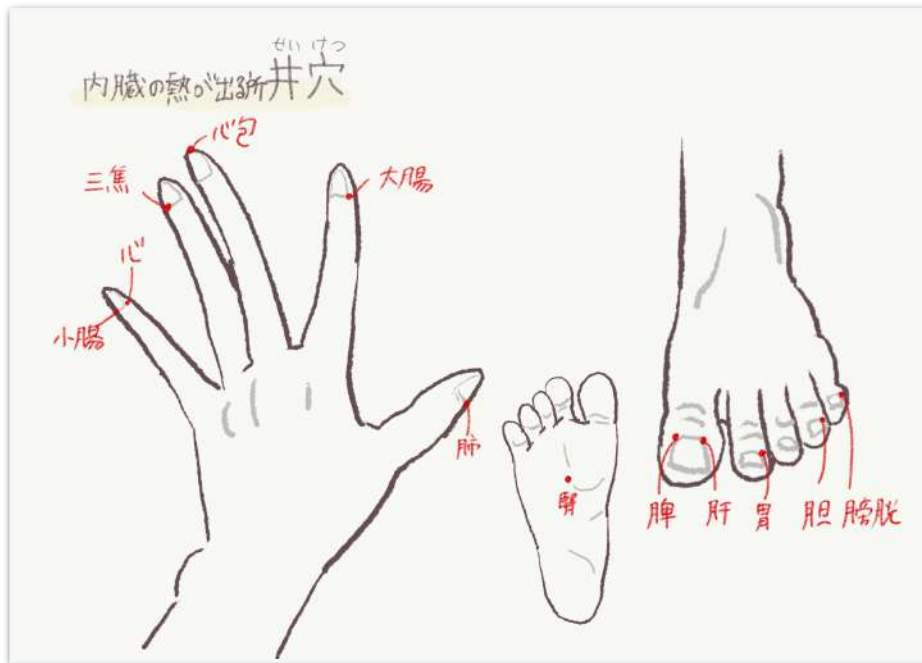
- 脳梗塞前の漢方
- 中で熱がめちゃくちゃ巻き上がってる症状に。
- のぼせ、目の充血、胸の熱感、頭痛

【4】肝陽上亢（かんようじょうこう）タイプ
太衝（たいしょう）を瀉す



- 肝の原穴（げんけつ・おやぶんみたいなツボ。気をいっぱい動かすことができる）をグリグリする

【4】肝陽上亢（かんようじょうこう）タイプ つむじ風くんで井穴（せいけつ）を刺激する



- 内臓の熱の出口、井穴（せいけつ）を刺激する。熱があるとイタイ。ステンレスのスプーンでもOK

【5】 気血両虚（きけつりょうきょ）タイプ の頭痛

病気を治す／体温を一定に保つ／ウイルスや
バイキンから体を守る／食べたモノを消化する
汗や血、うんちを運ぶ／考える／運動する／勉
強する／臓器が所定の位置に留まるようにする
成長する／発育する



気 = 胃で消化されたものから作られたエネルギー

【主症状】 頭痛（隠痛・
我慢できる持続性の鈍
痛）、めまい、疲労によ
る悪化

【随伴症状】 体が疲れや
すい、倦怠感、動悸、唇
色薄い、顔に艶がない

【5】 気虚（ききょ）タイプの頭痛 足三里（あしさんり）を補す



- 胃経の合穴（ごうけつ）足三里（あしさんり）
- 「奥の細道」で松尾芭蕉が旅の途中で、足の疲れを癒すために足三里にお灸をしていたと

【5】 気虚（ききょ）タイプ 十全大補湯 (じゅうぜんだいほとう)



- 気と血の両方を補ってくれる、女性必携の漢方。ワイルドカード的存在。

【6】腎虚（じんきょ）タイプの頭痛

高齢者や慢性疾患患者に多い



- 【主症状】 頭が空虚な感じで痛む、腰膝のだるさと無力感
- 【随伴症状】 めまい、耳鳴り、不眠、多夢、遺精
- 【治療原則】 滋補腎精、健脳止痛（腎精を補い、脑海を充実させることにより頭痛を止める）

【6】腎虚（じんきょ）タイプ 太溪（たいけい）を補す



- カイロを貼る、足湯をする、蓄熱ウォーマーを巻く

Amazonで1,800円くらい
自分の体温を蓄熱
してくれる



【6】腎虚（じんきょ）タイプ 腎俞（じんゆ）を補す



- 腰のいちばんくびれてるところ。触って気持ち良いところ。カイロを貼る。

【6】腎虚（じんきょ）タイプ 六味丸（ろくみがん）・八味丸（はちみがん）



- ザ！アンチエイジングな漢方。髓とかホルモンのなもの。

【7】 血瘀（けつお）タイプ

「慢性病、打撲など」



- 血瘀（けつお）とは ドロドロ血があって、血の流れを滞らせている状態
- 頭痛の痛み方 刺すような痛み。五寸釘系（部位固定性の頭痛）
- 【随伴症状】 頭部外傷の既往歴、または慢性疾患の既往歴を持つ

【7】 血瘀（けつお）タイプ 血海（けっかい）を瀉す



- 血の海と書いて血海。
- 血が足りない人はここがえぐれてくる、らしい

【7】 血瘀（けつお）タイプ 当帰芍薬散 （とうきしゃくやくさん）

生理痛・生理前後のプンスカ

女性の秘宝
 当帰芍薬散

ツムラ漢方
TSUMURA
KAMPO

23


当帰芍薬散
トウキシャクヤクサン

冷え症で
むくみやすい方に
生理不順、めまい、経量

※1日2回 水100ml

- ・主婦湿疹
- ・皮膚にツヤがない
- ・月経不順
- ・経血量少ない
- ・月経痛

水（=血）の少ない
トイレはウンコが
流れないので
水（血）を埋やして
ウンコを流してあげる
そんな漢方



イライラ・気のかぶりを抑えてくれる
 抑肝散

ツムラ漢方
TSUMURA
KAMPO

54

抑肝散
ヨクカンサン


ストレスなどで
気がたかぶる方に
不眠症、イライラ、むせり

※1日2回 水100ml

- ・イライラ
- ・不眠
- ・歯軋り
- ・ストレス
- ・ひきつけ
- ・けいれん

化学物質
ストレス
油の消化
悪り

季節の変化
主に風邪



生理前後にプンスカ
する人必携！

- 瘀血によく出る薬
- 顔色が悪い、皮膚に艶がない、月経不順、経血量が少ない、むくみ、泥状便、四肢のしびれ感、尿量が少ないなど

漢方飲むなら食べ物の改善

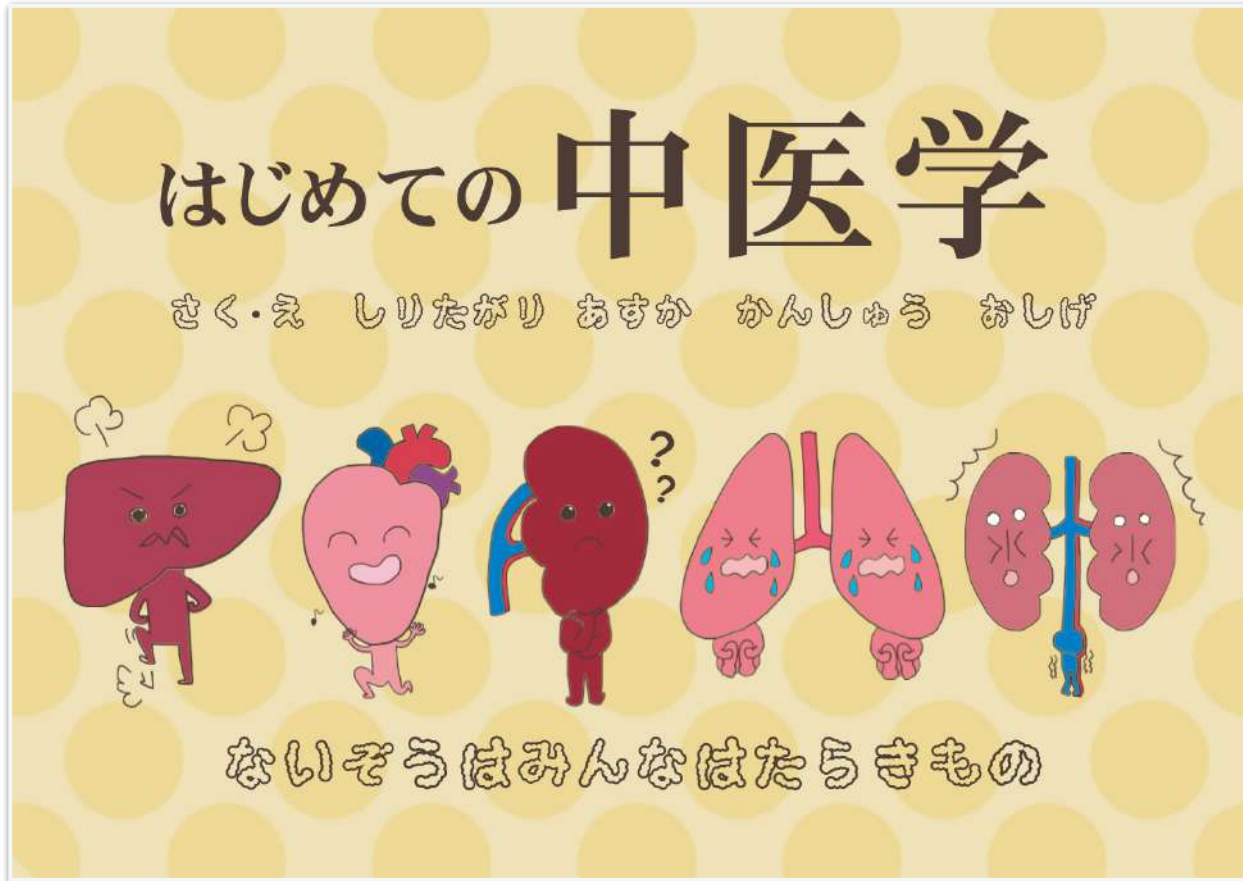


- 漢方やツボ→自分の治癒力のお手伝いをしてもらう。食べ物の改善は必須！
- 薬膳を知ると、何がどう体に負担かわかる！



2024年12月4日(水)10時～13時

いよいよあなたは魔女になる実践編！中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「子宮の不調」



2025年1月～4期 「はじめての中医学」 受講生募集

主婦による主婦のための家庭の医学最強版！累計受講者数200名以上！