

あなたの頭痛
どんなふう
に痛い？

後頭部・首コリ

側頭部

お椀かぶさず

下の部分をヤケやアツムアツム

この2つの頭痛は危ない!

11月になるまで
たぶん、世界一笑いながら学べる
中医学実践コース 頭痛

2024年11月7日(水) 10:00-13:00
Web会議室アプリ zoom

中医学実践コース#2 テーマ「頭痛」

1

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

2

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

3

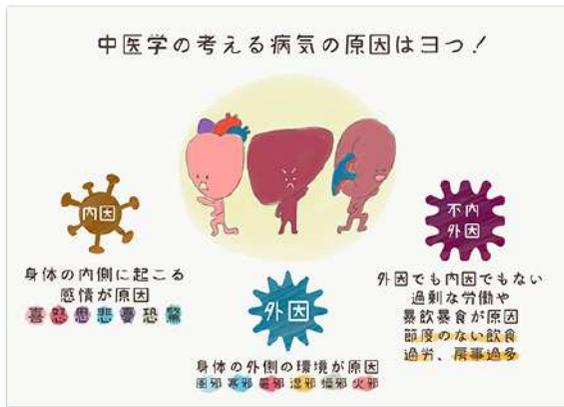
頭痛の中医学的考え方

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。

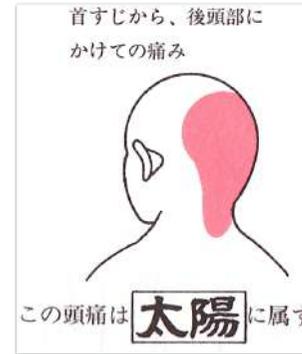
内傷型は感染性以外の頭痛で、臓腑や感情・ストレスから来るものと考えます。

4



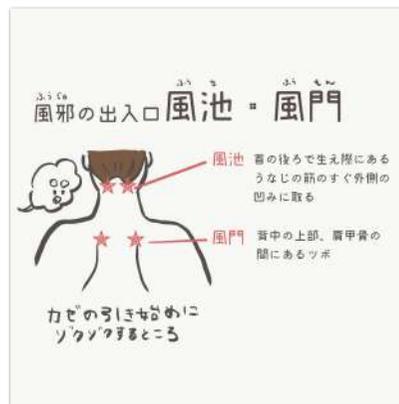
病気の原因とは

【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

【2】風熱（ふうねつ）タイプ 黄連解毒湯（おうれんげどくとう）



- 胃と大腸の熱をおもい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。

13

【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

14

【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

15

【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による不調を治してくれる漢方

16

【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

21

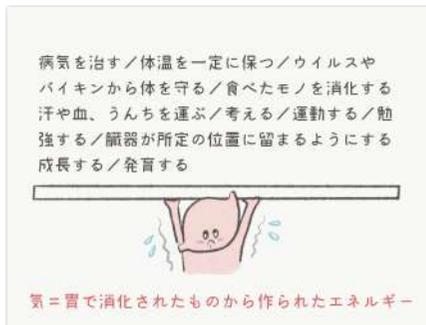
【4】肝陽上亢（かんようじょうこう）タイプ
つむじ風くんで井穴（せいけつ）を刺激する



- 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

22

【5】気血両虚（きけつりょうきょ）タイプの頭痛



【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

23

【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

24

【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。

25

【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、脳海を充実させることにより頭痛を止める）

26

【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



27

【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。

28

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！

33



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」

34



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！

35