



### ツボを押してみよう！ 頭痛PART 3 編

頭痛には、痛む場所や症状によりいくつか種類があり、多いのは、偏頭痛と後頭神経痛といわれるものです。頭の片側や両側に脈を打つようにズキンズキンと痛むのは偏頭痛の症状です。これは、頭の血行不良が主な原因でだと言われています。後頭神経痛は、肉体的な筋肉の緊張や精神的なストレスなどいろいろなものが複雑に関係していることが多いようです。症状は、後頭部や側頭部にチクチクやビリビリとした痛みが出ます。今回は、頭痛を解消させるために使えるツボを紹介したいと思います。また、PART 3 では、特に、片頭痛に効果的なツボをご紹介します。

#### 片頭痛とは

頭の血管の拡張や、脳神経の炎症が原因で起こるとされる頭痛で、別名、血管性頭痛とも呼ばれています。頭の片方がズキズキと脈を打つように痛み、吐き気や嘔吐も伴うものもあります。

#### 膈俞(かくゆ)



血の巡りを改善して、片頭痛をやわらげるのに効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

背中の中より、第7胸椎(左右の肩甲骨の下端を結んだ高さ)の出っ張った骨から両外側に1寸5分(親指幅1.5本分)行ったところがツボです。押すときは、ツボと同じ側の逆手の親指をツボに当てて、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。押しづらい場合は、他の人に押しってもらうと良いでしょう。

#### 列缺(れっけつ)



頭部のトラブルに効果があり、血流を調整して症状をやわらげる効果的なツボです。

#### ツボの見つけ方と押し方

手のひら側を上にして手首の横ジワの親指側から肘に向かい1寸5分(親指幅1.5本分)行ったところがツボです。押すときは、手首を握るように逆手の親指をツボに当てて、息を吐きながらゆっくり押し、吸うときは、力をゆるめて押しましょう。

#### ツボを押すときのポイント!

左右を比べて気になる方から押していきましょう。片側5~10回くらい押し、気持ちの良いくらいの強さで押し、決して無理に強く押さないようにしましょう。