



No. 68

この時期だから？  
それとも体質？  
頭痛はなぜ起るの？



# 頭痛の原因

中医学では、気や血の

流れが悪くなることで

頭痛の原因と考えられます。

①風邪や湿気などの邪気

(外部原因)で起る

急性の頭痛

②それ以外が原因で起る

慢性の頭痛(片頭痛はこれ)

また、脳にとって大切な気や

血が不足することで頭痛

が起ることもあります。

つまり頭痛は体全体の

問題として捉え、痛みを

抑えるだけでなく、頭痛が

起まにくいよう体質改善を

することが大事です。

その原因は気圧差や気温差  
と言われている。その通りなの  
ですが、今回は体質からその  
原因と対処方法を中医学  
的に解説していきます。  
頭痛は辛いものです。  
少しでも楽になる方法を  
見つけてもらえると幸いです。

「一陽来復」は冬の終り、春が来ることを  
意味し、冬が終り、春が来ることを  
止まない雨は無い。明けない夜は無い。  
病気も同じです。人間には「自然治癒力」が  
備わっていて適切な養生をすることで  
回復する方向に向かうことが出来るのです。  
「一陽来復」は私にとって好きで  
大切にしている言葉です。



## 季節の変わり目に多い「かぜタイプ」

**★特徴**  
・ガガンする頭痛  
・節々の痛み  
・悪寒・発熱

**★改善方法**  
ねぎ、生姜、ニョオ菜、  
しそ、クズなど辛味や  
香りのある食材で体  
に入り込んだ邪気を  
発散させると良い。

季節の変わり目には  
邪気の1つ「風邪(ふうせう)」  
が他の邪気を伴って体  
に入り込みやすく、頭痛や  
発熱などを引き起す。  
頭痛はのどの痛や  
口乾などと共にかぜの  
初期症状として  
見られる。

## 血流が悪い「瘀血タイプ」

**★特徴**  
・手足がしびれやすい  
・ズキンズキンする頭痛  
・頭が重い

**★改善方法**  
わかめ、こんぶ、クワゲ、  
ひじき、かつお節、そばなど  
血に溜まった汚れを取る食材を  
薬方は馬尿瘀血薬を

★気と血の流れが悪く  
なることが主な原因で  
食事の不摂生や冷え  
過労などで血行が悪く  
なると頭痛が起まやす  
くなる。高血圧や糖尿病  
など慢性病を患っている  
人にも多く、なかなか  
治りにくい。

## 元気が足りない「気血不足タイプ」

**★特徴**  
・疲労時の頭痛  
・めまい、息切れ、冷え  
・もの忘れが多い

**★改善方法**  
気や血を養う、体力を  
補うクワ、実、なめ、  
バナナ、納豆などの食材  
で栄養を摂るように  
しましょう。

気と血は相対して大  
きなもの。体内に気や血が  
不足すると脳も栄養不足  
の状態になり、それが  
原因で頭痛を引き起  
こすことも。  
肝、腎は脳と深い  
関わりがあるため、腎の  
不調も頭痛の原因に

## 気が滞る「ストレスタイプ」

**★特徴**  
・ストレスで頭痛になる  
・片頭痛  
・肩こり、目の疲労

**★改善方法**  
セロリ、きゅうり、もやし、  
トマト、春雨、苦瓜など  
肝の熱を冷まし、肝の  
できる食材を

肝の働きと頭痛には  
深い関わりがあり、  
肝はストレスの影響を  
受けやすいため、過度な  
ストレスを受けると機能  
が低下することに。  
それにより気血の流れ  
が悪くなり、頭痛が  
起りやすくなる。

ハタチにならな  
30にならな  
何かを始めるの  
遅すぎないかと  
絶対にならな  
ROOKEYS  
川藤幸一

# 株式会社 ほなみ薬局



**ほなみ薬局本店**  
・処方せん受付・  
〒034-0037  
青森県十和田市穂並町10-3  
Tel : 0176-23-4546  
Fax : 0176-24-0434  
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



**ほなみメディカル**  
・ユニバース十和田東店内・  
〒034-0012  
青森県十和田市東一番町4-14  
Tel : 0176-25-4343  
Fax : 0176-25-4343  
9:00 ~ 20:00 年中無休

