



ツボを押してみよう！ 頭痛PART 2 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 2 では、特に、緊張性頭痛に効果的なツボをご紹介します。

緊張性頭痛とは

ストレスや猫背などの悪い姿勢、疲労などが原因で頭から背中中の筋肉が過緊張を起こして血液循環が悪化することなどにより起こります。症状は、締め付けられるような圧迫感、重苦しい鈍痛が特徴です。

陽陵泉(ようりょうせん)



膝から下の血流を高めて、異常な筋肉の張りやコリをやわらげて、経絡の通りを良くして、気を循環させるのに効果的なツボです。

ツボの見つけ方と押し方

膝の外側の下のあたりにあり、外くるぶしから膝に向かって指でたどっていくと、骨の出っ張っている部分を腓骨頭(ひこつとう)と言い、その腓骨頭の下にあるのがツボです。押すときは、ツボと同じ側の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。

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。