



古川ふんと  
ソフィア整骨院 院長

## 頭部の痛み

今月号の相談は「最近、こめかみや後頭部がズキズキと痛むことがある」というもの。  
さっそく、ソフィア整骨院の古川ふんと先生に聞いてみた。

**Q** 最近、こめかみや後頭部がズキズキと痛むので病院で検査をしたところ、「異常なし」とのことでした。頭部の筋肉に何らかの異常がある可能性もあるのでしょうか。

**A** 頭部には頭蓋骨を覆う筋肉が存在します。多くは薄い筋膜ですが、こめかみのあたりの側頭筋、そして後頭部にある後頭下筋群（後頭部と首をつなぐ筋肉群）は比較的厚みがあり、それらがこわばることによって、筋肉性の頭痛が生じるケースがあります。人によって痛みの感じ方はさまざまで、シンプルに「ズキズキする」と感じる方もいれば、「眼球が痛い」「眉毛のあたりが重い」といった症状を訴える方もいます。

**Q** 筋腹が薄いということは、治療の効果があらわれやすいのでしょうか。

**A** 施術をして即座に「痛みが解消された」「違和感がなくなった」といった反応が見られることもあります。頭部の痛みの場合、根本的な原因筋が自覚症状からはなれた部位にある可能性があります。というのも、首肩や背中中の筋肉のこわばりが慢性化した後、その関連痛として頭部の痛みが生じるケースも多いからです。そうすると、頭部の筋肉を治療しただけでは根治にいたらず、関連する首肩や背中中の筋肉をしっかり施術する必要があります。実際、頭部の痛みに悩まされる方の大半に、肩や首、背中中の筋肉にこわばりがあります。そういう意味では、「頭部の痛みは二次的な痛み」と認識しておいたほうがよいかもしれません。

**Q** 施術はどのようにおすすめしていくのですか。

**A** 筋肉治療の専門院では、頭皮を対象にマッサージするのではなく、頭蓋の側頭筋や後頭下筋群などが施術の対象になります。美容効果はもちろんですが、頭部の血流が改善されることによって自律神経系のバランスが整う効果も望めます。

**Q** 最近、美容などの分野で頭皮マッサージが注目されていますね。

**A** 筋肉治療の専門院では、頭皮を対象にマッサージするのではなく、頭蓋の側頭筋や後頭下筋群などが施術の対象になります。美容効果はもちろんですが、頭部の血流が改善されることによって自律神経系のバランスが整う効果も望めます。

**Q** 試みに違和感がある箇所をグリグリと押ししてみてください。スッキリするようであれば、それなりの効果が期待できるでしょう。ただ、痛みの原因筋を見つめるには専門的な技術と経験知が必要です。根治を目指すのであれば筋肉治療の専門家に診てもらってください。

**Q** セルフマッサージは効果的でしょうか。

**A** 試みに違和感がある箇所をグリグリと押ししてみてください。スッキリするようであれば、それなりの効果が期待できるでしょう。ただ、痛みの原因筋を見つめるには専門的な技術と経験知が必要です。根治を目指すのであれば筋肉治療の専門家に診てもらってください。



【問い合わせ】

ソフィア整骨院

〒166-0012 東京都杉並区和田3-58-9

パークサイド東高円寺1F

☎03-3314-1276 <http://sophia-seikotsuin.com>

イラスト:丸子万葵