



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、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からず。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。

Q 施術はどのようにおすすめしていくのですか。

A 頭部の痛みにアプローチする際には、首や肩、背中中の筋肉の状態も触診検査するようにしています。人によっては上肢まで筋肉がこわばっていることもあるので、施術で取りこぼしがないうような細心の注意を払っています。

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り自律神経系のバランスが整う効果も望めます。

Q セルフマッサージは効果的でしょうか。

A 試し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けては専門的な技術と経験が必要で、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。

「ふるかわふんと」 1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。2006年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院。



【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