

ウツロイ の学び舎

セラピストの為の知識共有の場

◆ 知識の幅を広く

◆ 一般常識の枠をはずす

◆ セラピストを楽しむ

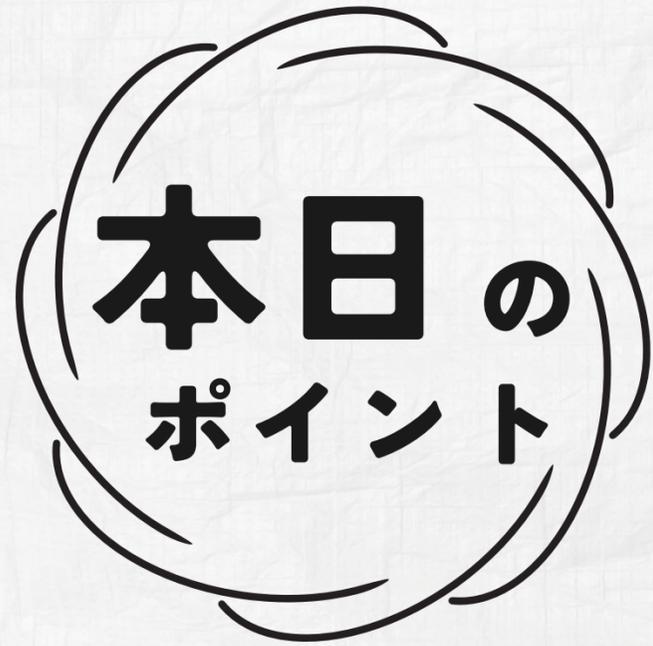




頭痛

ウツロイの学び舎





● 頭痛の主な原因とメカニズム

● 仮説は複数立てられる

● 症状に囚われない



頭痛と眼

現代人の頭痛のメカニズムにおいて、最も重要視するべきポイント。

社会人の八割がスマホ依存症と言っても過言ではないくらいに、スマホを見ている時間が長い現代人。
平均7時間、1日に2,600回以上、スマホに手を伸ばす。

スマホ使用による、眼が起因となる発達障害、前頭葉の不活性が認められている。



頭痛と眼

上直筋

動眼神経
眼球挙上
内転

左眼

外側直筋

外転神経
眼を外側に動かす

内側直筋

動眼神経
眼を内側に動かす

下直筋

動眼神経
眼球下制
外転内転

下斜筋

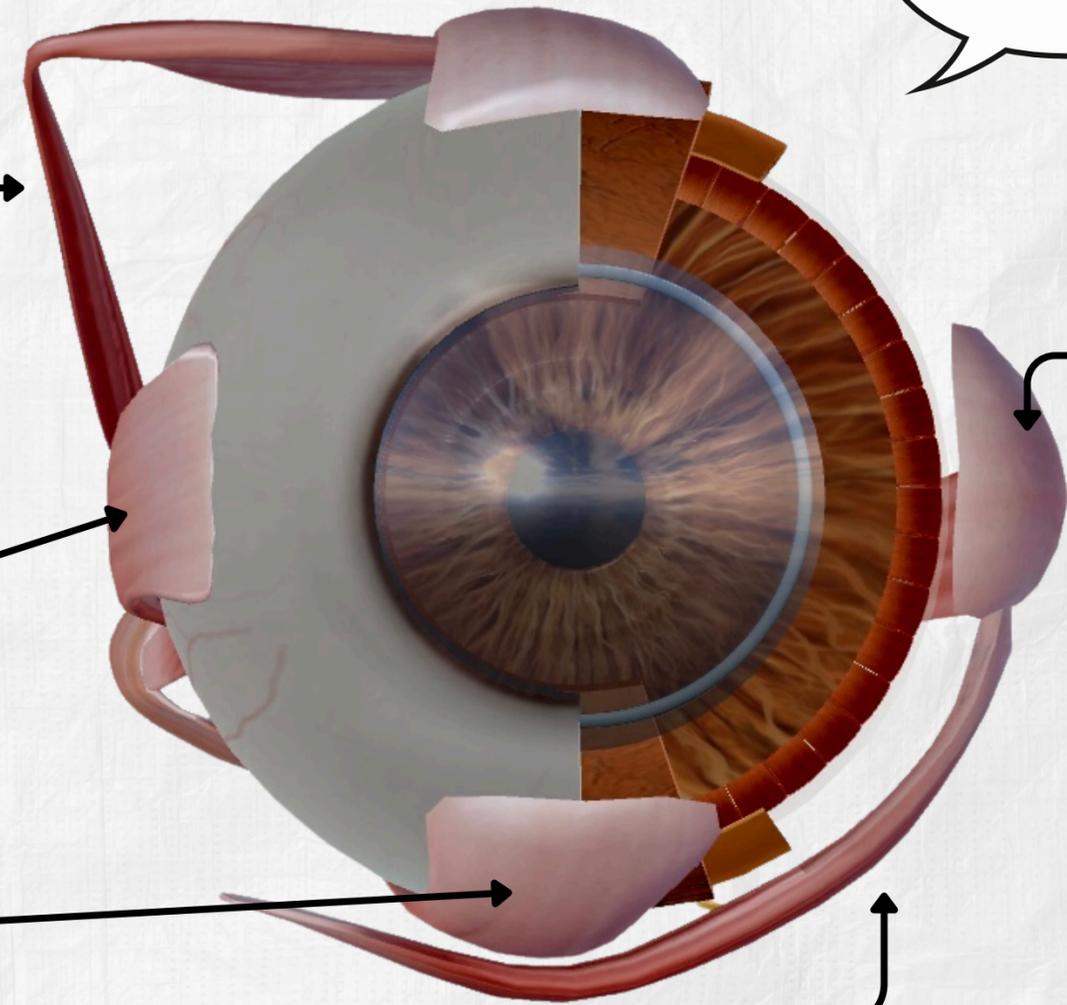
動眼神経
眼球外転

上斜筋

滑車神経
眼の内旋
(内方捻転)

眼球を制御する機構

六つの外眼筋



頭痛と眼

眼球を制御する機構
眼球の手ぶれ補正筋肉

後頭下筋群

上頭斜筋

下頭斜筋

小後頭直筋

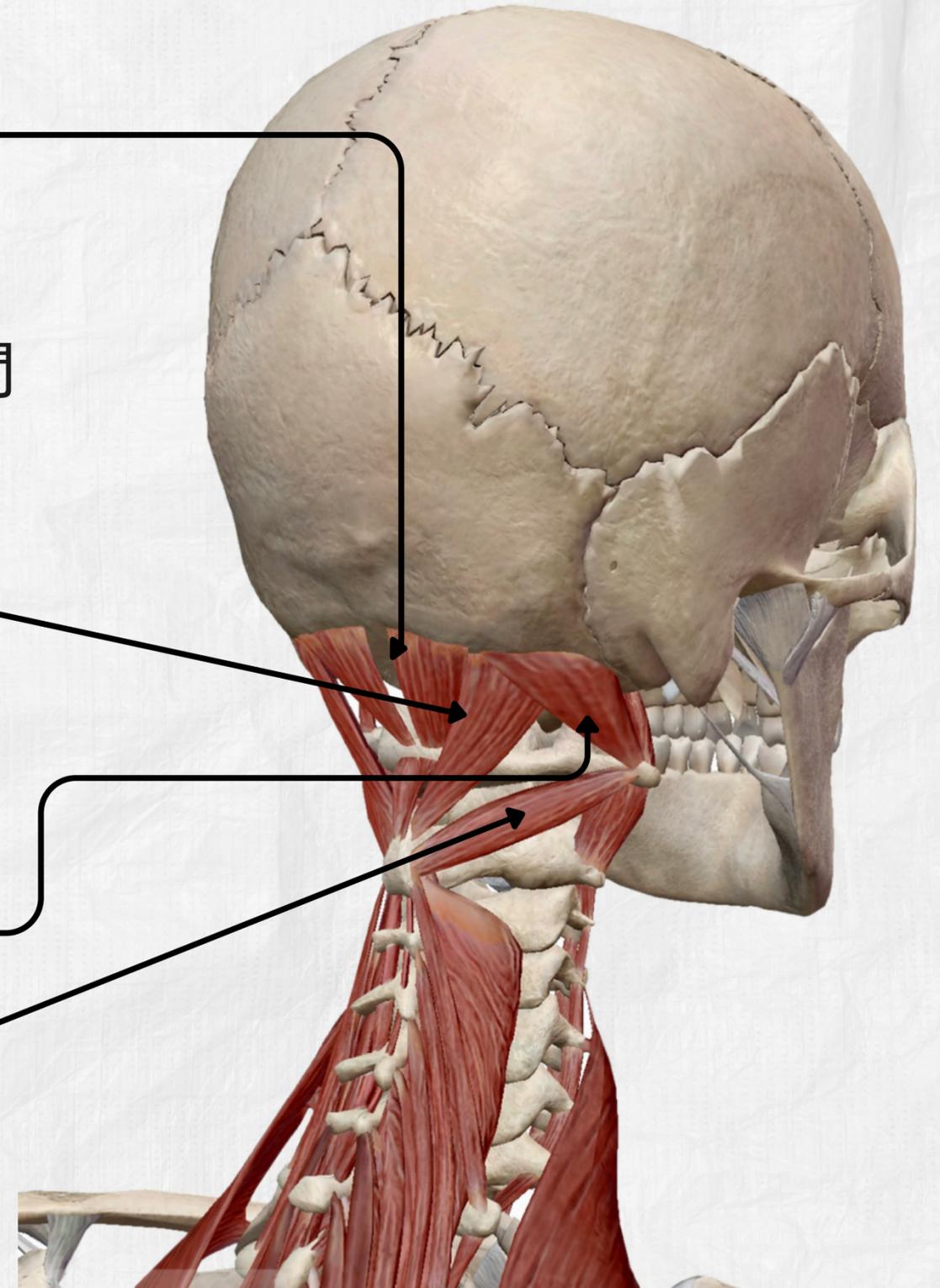
環椎後弓—後頭骨内側
大後頭孔の間

大後頭直筋

軸椎棘突起—後頭骨外側

環椎横突起—後頭骨

軸椎棘突起—環椎横突起

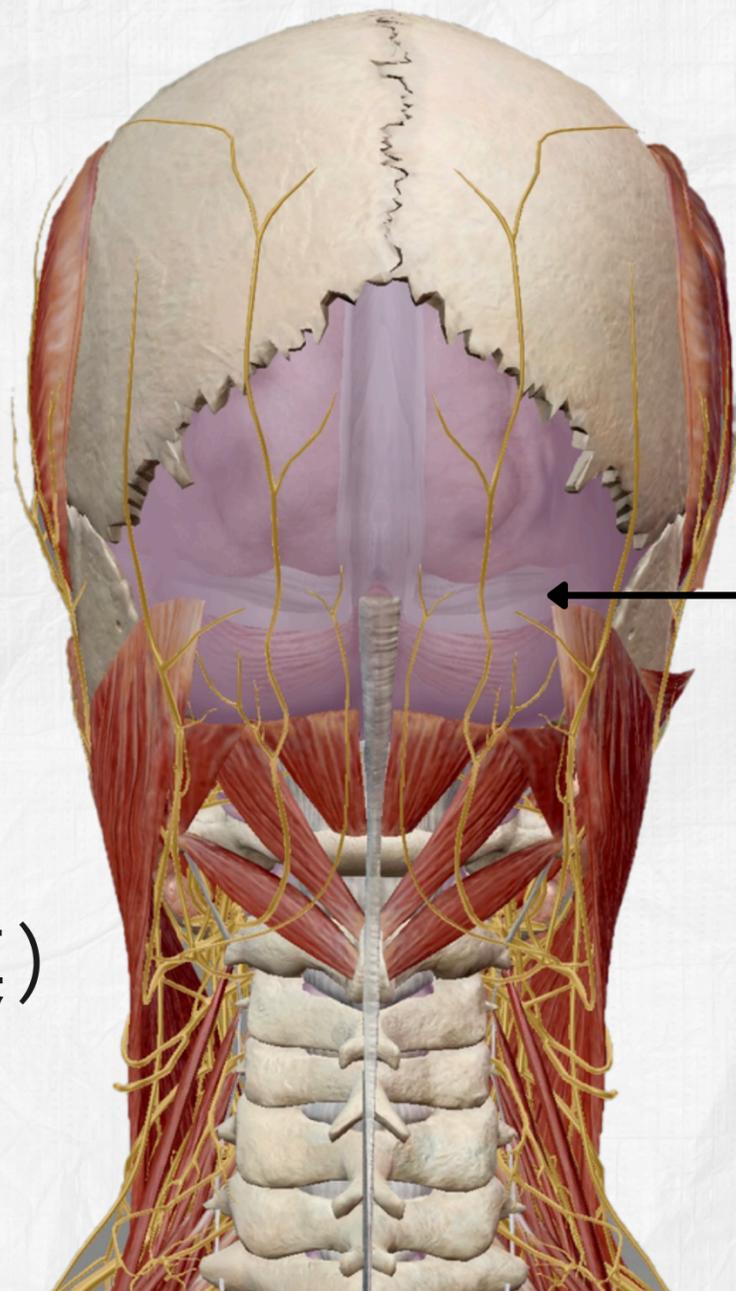


頭痛と眼

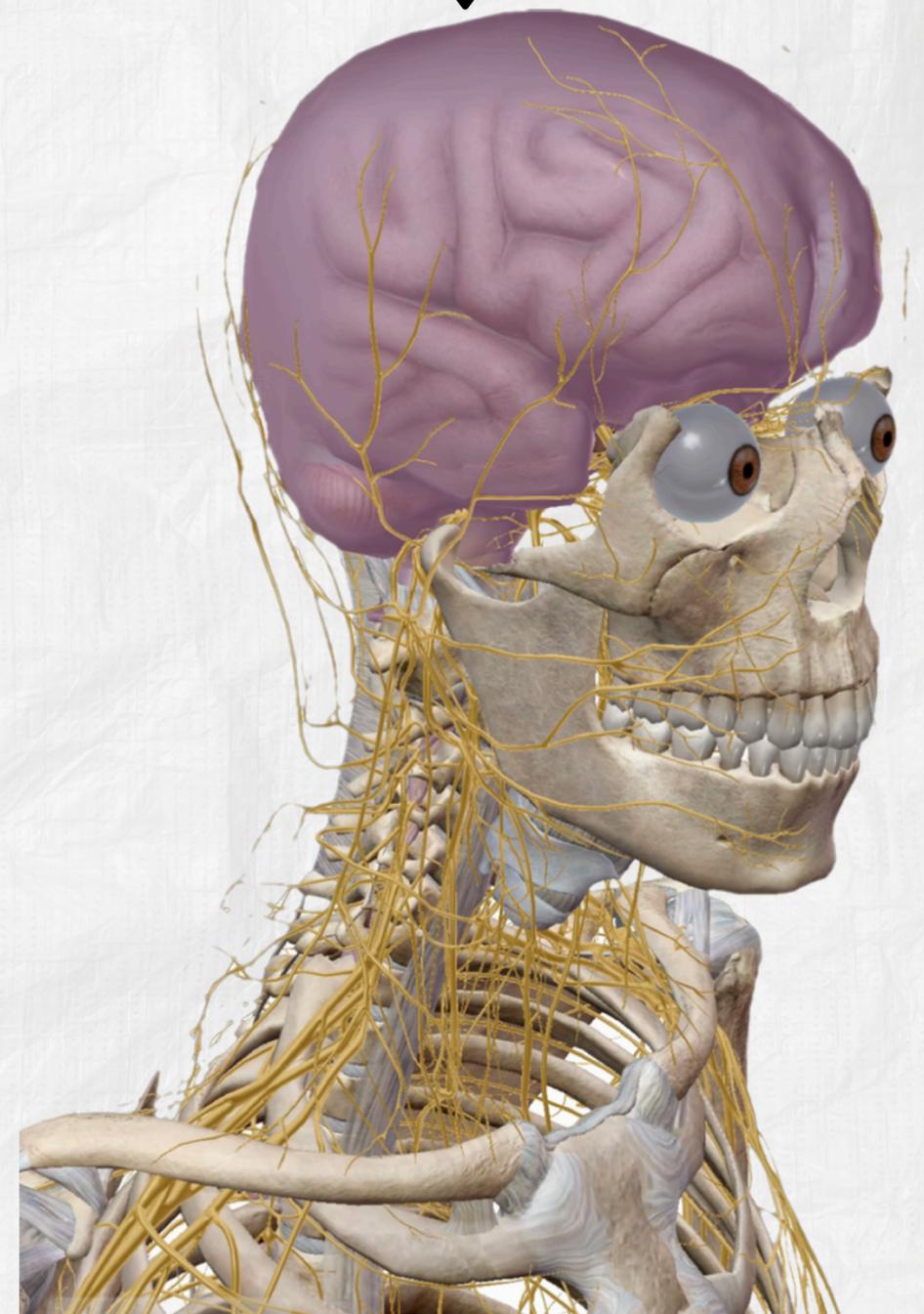
眼球を制御する機構
眼球の手ぶれ補正筋肉

小後頭直筋

脳の硬膜と一部吻合する
眼の酷使で後頭下筋群の
過緊張は、脳硬膜（髄膜）
の緊張となる。



脳硬膜



硬膜と神経

頭痛は、硬膜（髄膜）の緊張と神経の不具合によって起こる。

ほぼ、これが頭痛の根底の問題である。

硬膜緊張と神経の不具合

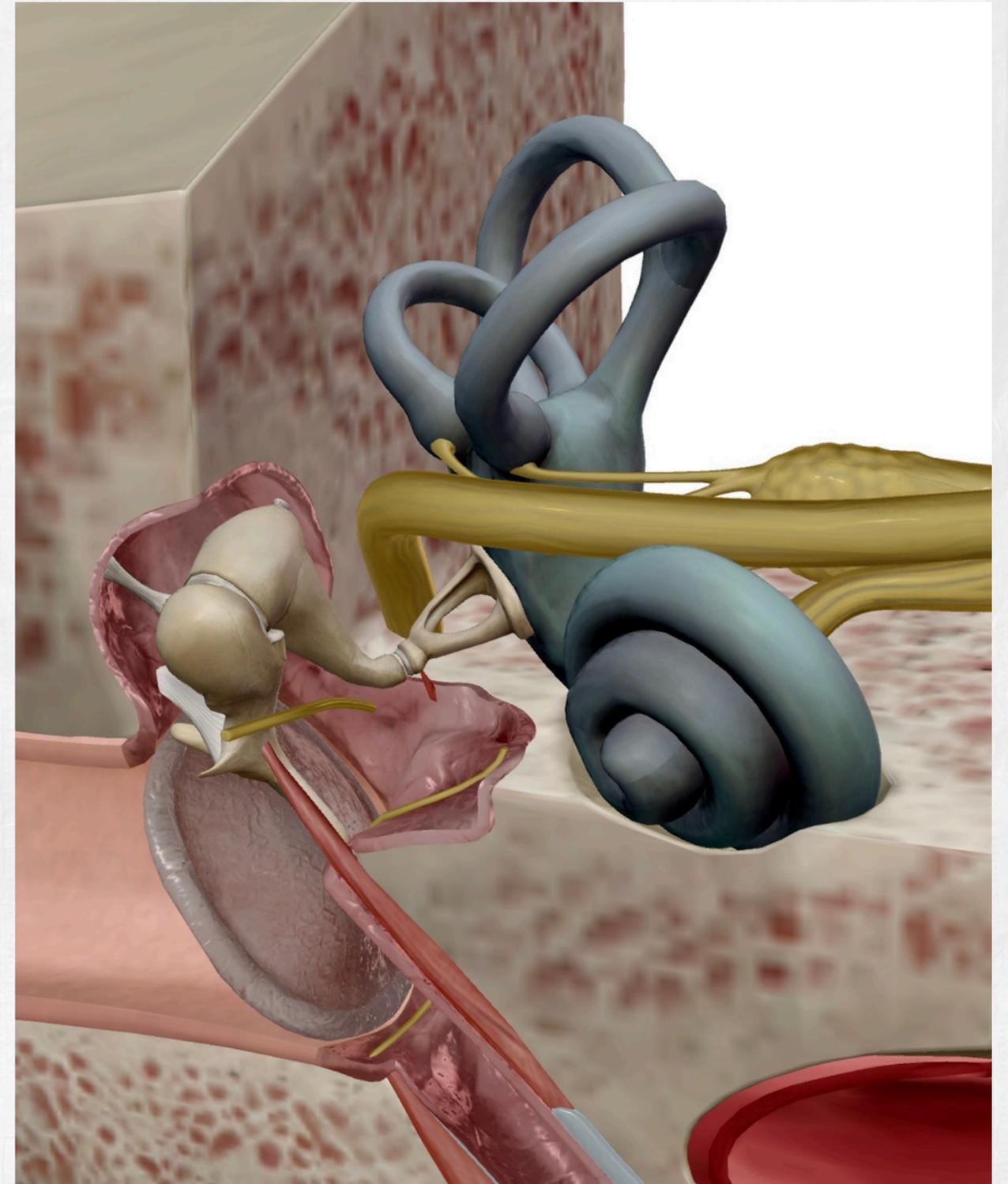
そもそも、これを起こす問題は何か？

頭痛と気圧

季節性の頭痛、気圧変化による頭痛はどうして起こるのか？

内耳刺激

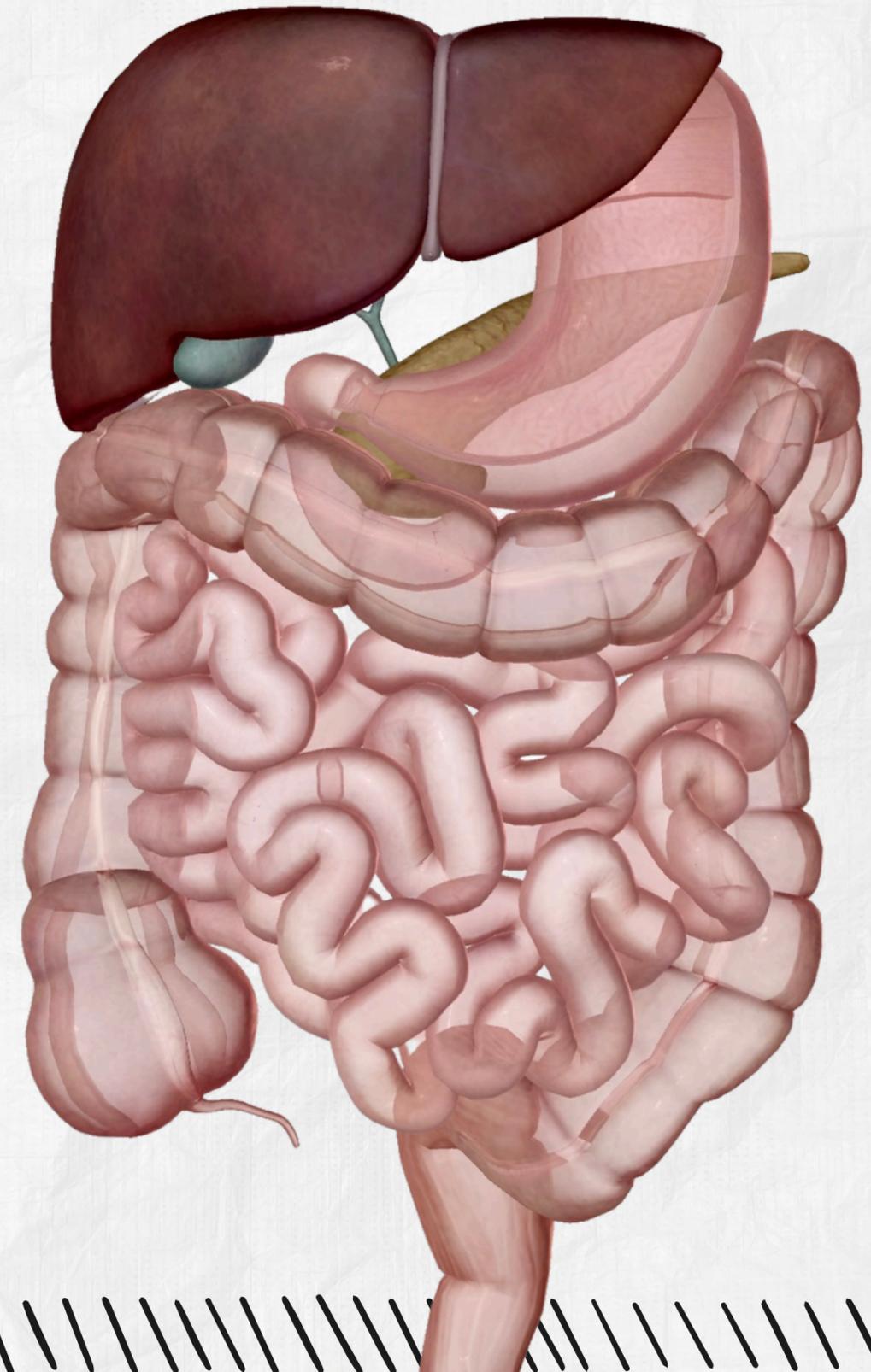
内耳の内リンパ液の内圧の不具合で複数の脳神経への刺激、髄膜への刺激が頭痛をもたらす。



頭痛と臓器

内臓起因の頭痛は、とても多い。

肝臓での解毒に際する毒素の放出
腸内の毒素蔓延
胃の不具合による筋緊張
及び、筋力の低下など



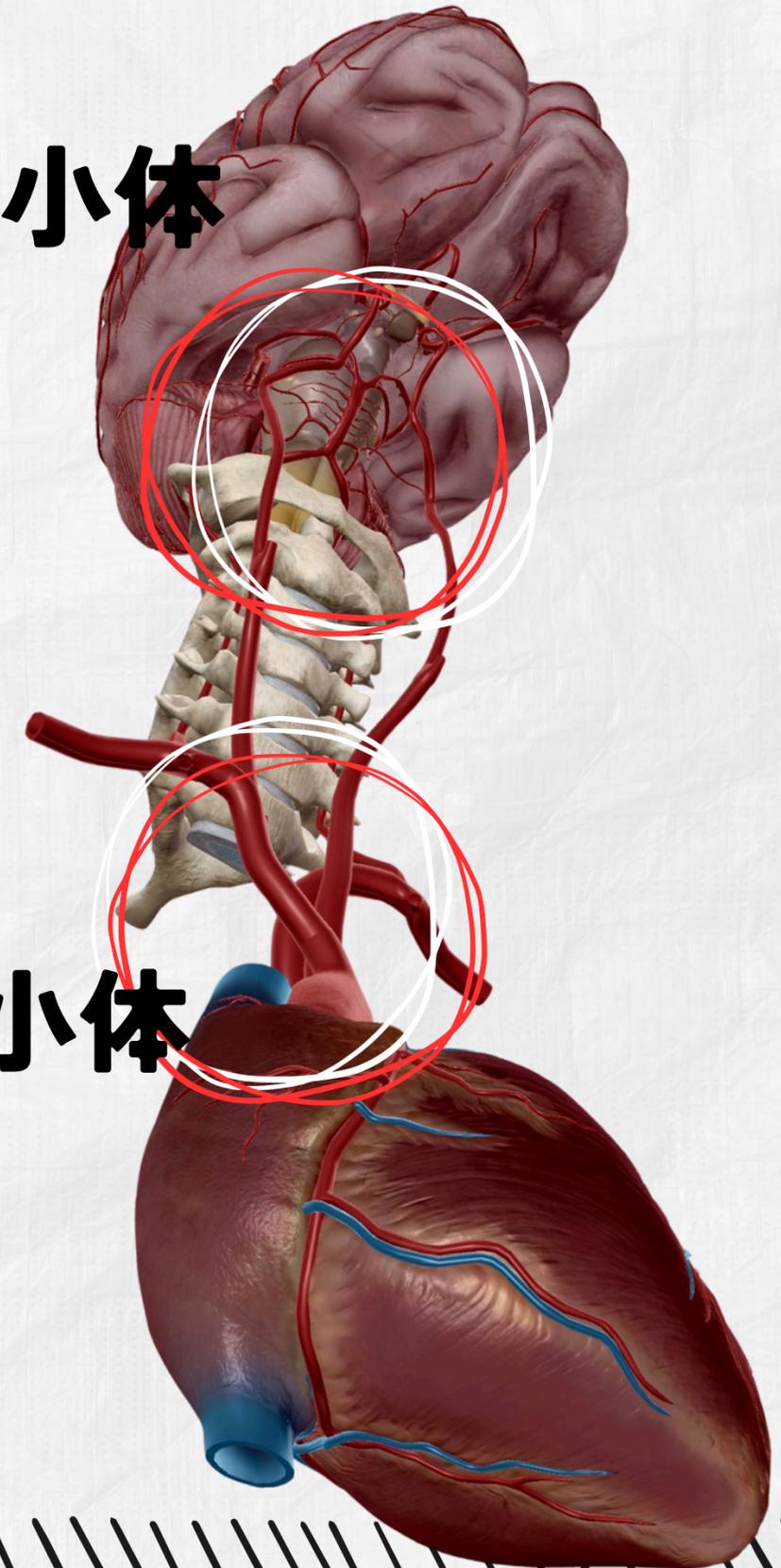
頭痛と呼吸

呼吸中枢は、頸動脈にある**頸動脈小体**と心臓の大動脈にある**大動脈小体**の状態をモニターし、適切な呼吸を管理している。

- ①横隔膜の上下運動で得られる心臓の大動脈の伸び縮みの刺激
- ②pHバランス(酸素と二酸化炭素)

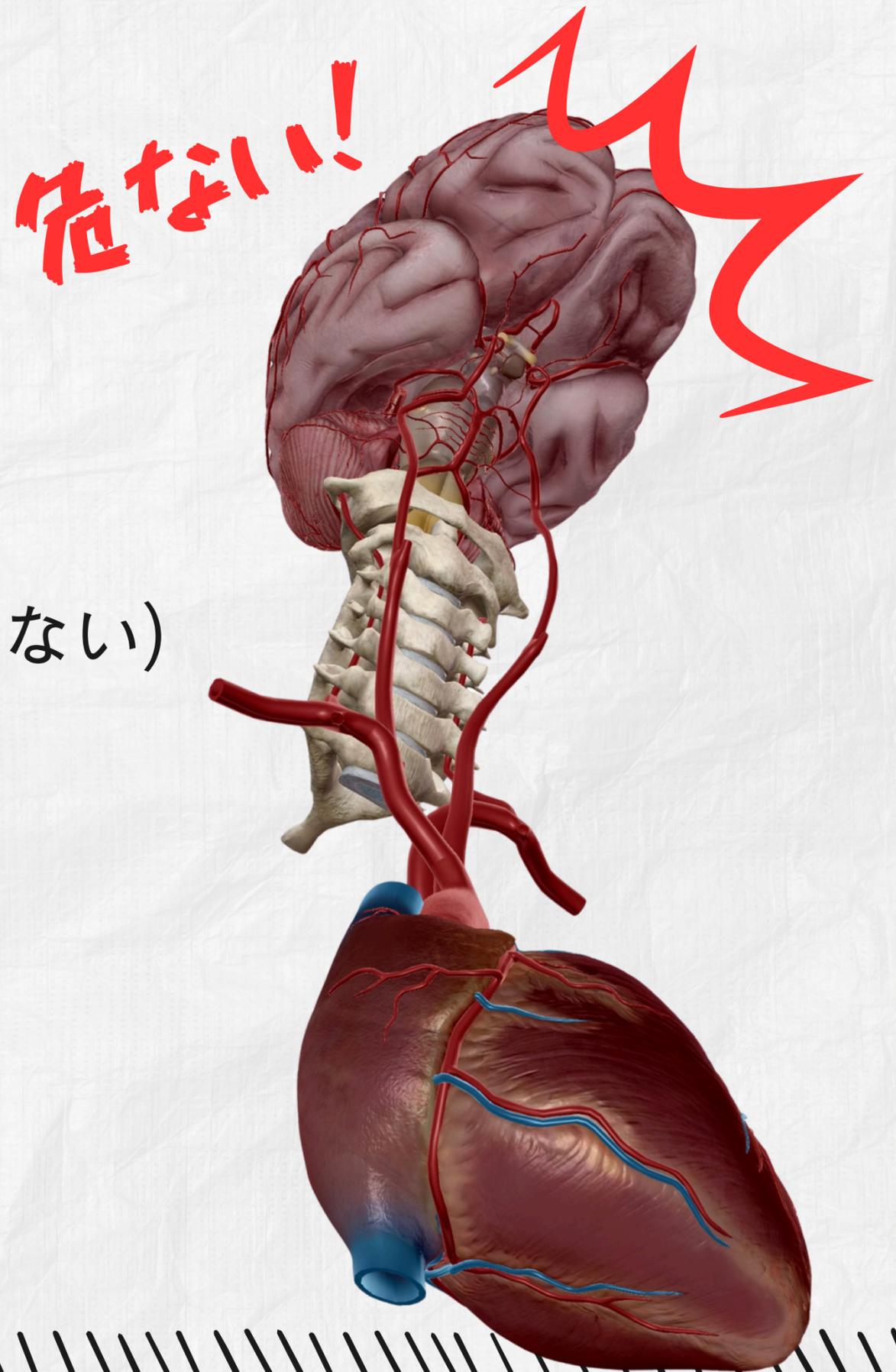
頸動脈小体

大動脈小体

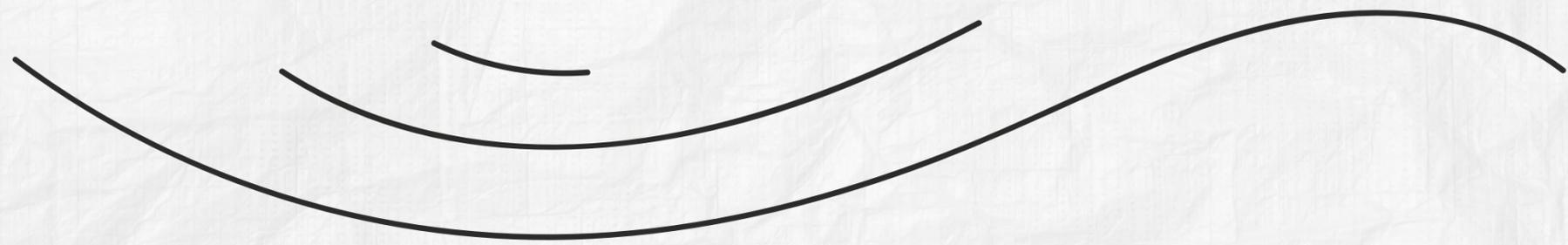


頭痛と呼吸

- ①横隔膜の刺激が少ない
- ②首(頸椎)に問題がある
- ③血液量が少ない(貧血で酸素を十分に運べない)
 - ・呼吸が適切ではない
 - ・酸素供給量が十分ではない
 - ・脳の酸欠 = 生命維持の危機
 - ・呼吸不良 = 自律神経不良
 - ・自律神経不良 = 興奮、不安、緊張
 - ・興奮、不安、緊張 = 生命維持の危機



ご感想、ご質問、リクエスト



配信のご感想や、こんな配信があったらいいな！というリクエスト、ご質問などは、動画へのコメント
または、グループのスレッド、コメント投稿などお寄せください！

チャンネル登録、高評価、頂けたら励みになります！

ウツロイの学び舎

