

中医学による機能性頭痛の分析

原田浩一

(原田鍼灸整骨院)

頭痛にはクモ膜下出血、脳腫瘍、脳出血、髄膜炎のような危険な病態を表す頭痛もあり、臨床上、見逃さないように判断が大切です。

しかし、脳の検査を受けても器質的には何の異常も無いのに、機能的な原因で発生する頭痛が、頭痛全体の 85%以上を占めているのです。

このような頭痛は私達の日常でもっとも起こりうる頭痛で、機能性頭痛といいます。

これらの頭痛は器質的に異常がないために、一般には軽視されがちで、治療は対処的な処置に留まり根本的な改善がなされていないことがしばしばあります。

そのため、日常よく見られる機能性の頭痛は、器質的にはなんら病変がないにもかかわらず、「頭痛持ち」という言葉があるくらい、何年、何十年と継続して起こる慢性頭痛となりやすく、悩んでいる人が非常に多いのです。

このような機能性頭痛を中医学の視点から分析してみたいと思いま

す。

現代医学における機能性頭痛の分類とその対処法

まず、現代医学による機能性頭痛の分類とその対処法を簡単にみていきましょう。

機能性頭痛は、動脈の急な拡張とその周囲に炎症が起こる血管性頭痛である<偏頭痛>、<群発性頭痛>と筋肉の凝りや心因性による<筋収縮性頭痛>に分けられます。

さらに両方の特徴を持つ<混合性頭痛>があります。

機能性頭痛の主な症状を簡単にお話しておきます。

筋収縮性頭痛

筋収縮性頭痛は、筋肉のコリや精神的疲労によって起こり、頭全体が鉢巻きで締めつけられているような痛みが特徴です。

ほとんど毎日のように起こり、一日中頭が痛いこともあれば、数時間で治まることもあります。

日常生活に支障をきたすほどではありませんが、首や肩がこり、眼精疲労なども伴います。

偏頭痛

偏頭痛の症状は、ちょっとした痛みから始まり頭の片側もしくは両

14/04/29 12:43 AM

側が脈うつのに合わせて、ズキンズキンと激しく痛みます。

痛みは強く、仕事や日常の生活にも支障が生じるほどです。

じっとして、寝てしまうと楽になるのですが、我慢して動き回っていると、吐き気をもよおし、嘔吐して薬も飲めない状態になることもあります。

一週間に1日ないし2日、または週末、何かのストレスをきっかけに発症し、数時間から1日中起こることもありますが、筋収縮型頭痛のように、ほぼ毎日起こるのではなく、ある期間をおいて、短期間続くのが特徴の頭痛であるといえます。

群発性頭痛

群発性頭痛は、ある一定期間、いつも同じ時間に決まって起こる頭痛です。

群発地震のように一定時間継続して激しい痛みが襲います。

どちらか一方の眼の奥が激しく痛むのが特徴で、眼がえぐられるような強い痛みがあります。

頭痛は、毎日決まった時間に1~2時間起こり、自然に治りますが、このような頭痛が1、2ヶ月の間、ほとんど毎日生じ、長いものでは半年以上続くケースもあります。

群発性頭痛の名前は、マグマや、地殻のエネルギーが徐々に高まって、ピークに達したとき平衡状態が崩れ、そのエネルギーを放出しようとして、一定期間激しい活発な地震活動が継続する群発性地震からきています。

混合性頭痛

混合性頭痛は、血管性頭痛と筋収縮性頭痛が入り混じった症状です。ストレスが加わることにより筋肉への血流が悪くなり、筋肉の緊張やコリを生じて、血管が収縮し脳への血流が悪くなって起こる頭痛と、頭の血管が拡張し血管の周囲に炎症を生じる血管性頭痛の両方の要素を持っています。

薬を飲んでも、何をしても治らないとって来院する頭痛にこのタイプが多いのです。

病院で一般に処方される薬の例

病院で通常処方される薬としては、筋収縮性頭痛に対しては、①筋弛緩薬、②循環改善薬、③抗不安薬・抗うつ薬などがあります。

一方、血管性頭痛に対しては、①鎮痛薬②消炎鎮痛薬③血管拡張予防薬などがあります。

筋収縮性頭痛に対しては主に血管を拡張させる薬が、血管性頭痛に

対しては血管を収縮させる薬が投与されており、両者は治療方法がまったく異なるという点が重要なポイントです。

機能的頭痛を中医学の視点から分析する

まず、当院における機能的頭痛のデータを簡単に報告いたします。

機能的頭痛を主訴として来院する患者は毎年増加しており、去年は約 70 人でした。

随伴症状として頭痛を訴える患者を加えれば大幅に増加しますが、数字が把握しきれないので、ここでは主訴が頭痛で来院した患者について報告いたします。

○頭痛は年齢に関係なくみられますが、特に多いのは 20 代、30 代の女性で全体の約 60%を占めています。

○罹患期間は 3 年以上の方が 80%で、なかには 20 年という長期間の方もみられます。

○改善期間は、3、4 ヶ月、治療回数は 5 回から 20 回です。

治療は平均すると最初の 3 回くらいは 1~2 日あけて、以降は週 1~2 回のペースで行いました。

症状の改善には即効性がありますが、根本的な改善に至るには平均 10 回くらいの治療が必要でした。

○頭痛にはさまざまな原因がありますが、最も多い原因はストレスと食生活の不節制でした。

本論では、機能性頭痛にストレスがどのように影響するかを中医学の視点から分析してみたいと思います。

ストレスが頭痛に及ぼす影響

思考や意識、感情と関係が深い臓は心と肝です。

心は神志を主り、肝は情志をコントロールしています。

神志とは、意識や判断などの理性的な精神活動をいい、情志とは、喜・悲・怒・驚・恐・憂・思などの七つの感情で、外界の事物に対する情緒反応をいいます。

これらは通常、発病因子にはなりません。

しかし、突然の激しい精神的な刺激や、長期にわたる過剰な精神活動や感情的な刺激などのストレスは、臓腑の生理機能を失調させ、さまざまな身体症状を引き起こします。

たとえば、過剰な精神活動が心に影響して、神志の失調をおこすと、心悸（動悸）・不眠・多夢・健忘などの症状が起こります。

過剰な精神活動は、まず心の機能に影響を及ぼすのです。

また、現代は情報過多の時代であり、日常生活においてストレスを感

じる機会が増えており、激しい怒りや抑鬱が生まれやすくなっています。

そのような感情をコントロールし、ストレスの最前線に立って働いているのが肝です。

過剰な七情が肝に影響して、肝の疏泄が失調すると、精神が抑鬱された症状が現れます。

疏泄が不足すると落ち込みやすい、やる気が起こらない、人と話したくないなどの症状となり一方、疏泄が過剰になると、イライラする、怒りっぽくなるなどの症状となります。

また、肝の経絡に沿って、わき腹や乳房が張るように痛みます。

このような症状は肝気の鬱滞によってもたらされ、肝気鬱結といえます。

また、疏泄の失調が身体に影響を及ぼすと、気・血・水の流れが悪くなります。

気に影響すれば気滞となり、血に影響すれば血・となり、水に影響すれば水湿が生じます。

気滞が生じると、気の推动作用が低下して、血の巡りが悪くなります。

血・の状態になると、筋肉への血行が悪化し筋肉が十分に滋養されず、肩や首のコリが発生し、体内水分に影響すると、筋肉に停滞した水分により、身体が重だるく疲労しやすくなるのです。

そのため、肩背部や首などの筋肉が栄養されずに、コリや痛みが発生し、脳への血流が低下します。

首や肩背部の筋肉やその周囲にも血管収縮が起こり、脳への血流が障害されて、脳が十分に栄養されなくなります。

その結果、頭が重い、しめつけられるなどといったような症状の頭痛が引き起こされるのです。

筋収縮性頭痛を中医学で説明すると、以上のようなものになります。

その発生メカニズムは以下のようです。

ストレスによって、気の流れが滞る→気滞→肝の経絡を阻滞させる→肝気鬱結
→首や背中のコリ→筋・血管収縮→脳への血流障害→脳が栄養されない→頭痛

また、疏泄の失調は消化面や気機にも影響を及ぼし、食欲不振や嘔吐などを引き起こします。

中医学の治療法としては、頭痛の根本的な原因は、肝気の鬱滞ですので、それを取り除くための処置、疏肝理気を施します。

肝気の鬱滞が取り除かれれば、血流が回復し、筋肉のコリもとれる

ので、頭痛の根本的な原因が解消されるわけです。

すなわち、症状の反復も起こらなくなるのです。

しかし、このようなストレスという同じ病因を受けたとしても、疾病の発生や発展、変化の仕方は人によってそれぞれ異なります。

毎日の飲食の仕方が違うように体質も異なり、また性格も一人一人違うからです。

カッと頭にきやすい人、心の中でためこむタイプの人、ささいなことが気になる心配性の人、さっと受け流すことができるタイプの人、とそれぞれです。

同じ事象や現象を受けたとしても、その人の受け取り方や心の幅によって身体に与える影響もずいぶんと異なるのです。

ですから、本論はあくまで代表的な発展の例の一つとしてご理解ください。

さて、ストレスが心身に影響して身体の機能が亢進すると、身体内に多量の熱が発生し、陽気が必要量を超過すると温熱が過度となってしまう。

自動車の走るという機能が増加すればするほど、熱が発生するのと同じです。

14/04/29 12:43 AM

そのため、自動車はラジエーターなどでオーバーヒートしないように冷やしているのです。

人体も同じように心身の機能、すなわち陽の亢進によって熱が発生しますが、その機能を養う物質、すなわち身体内の陰液（血・水）によって、熱を冷やしているのです。

しかし、機能が亢進しすぎると、陽気が必要以上に増加します。

この過度な陽気を中医学では、気有余ならば即ち火と形容しています。

甚だしい心労、恐れ、考えすぎなどは心火を生じさせ、激しい怒りや長期の抑鬱は肝を傷つけ肝火を発生させるのです。

このように身体の中で生じた火は、自然現象と同じように、炎上の性質をもっており、人体上部へ燃え上がり、頭部の症状を引き起こすのです。

ストレスによる肝気の鬱滞は、長期化すると化火しやすく、肝鬱化火となります。

そして、肝火が発生して燃え上がると肝火上炎証となります。

この肝火が頭痛を引き起こすのです。

肝火による頭痛は、激しい痛みが特徴で主に頭頂部に起こります。

14/04/29 12:43 AM

肝胆は表裏関係にあるために、肝火は胆火を誘って上炎することが多く、側頭部の頭痛を同時に引き起こすことがあります。

随伴症状として、顔面の紅潮、目の充血、口が苦い、イライラする、ささいなことで逆上するなどの症状があります。

その発生メカニズムは以下のようなものです。

肝鬱気滞 → 肝鬱化火 → 肝火上炎 → 頭痛

さらに、心肝火旺となったり肝火上炎の長期化により肝陰が損傷すると、肝気が浮上して頭部に亢逆して、肝陽上亢となり、頭痛をまねきます。

随伴する症状として頭重感、眩暈、耳鳴り、目の充血、のぼせ、腰がだるい、下半身の脱力などの症状があります。

発生メカニズムは以下のようなものです。

心肝火旺や肝火上炎の長期化 → 肝陰損傷 → 肝陽上亢 → 頭痛

したがって、精神的な要因で起こる身体の病変は心・肝しん かんの二つの臓がしばしば互いに影響し合っ起こるといえます。

肝火の旺盛は心火を招き、また心火の旺盛も肝火を招くのです。

あまりに火が旺盛になると、燃え盛る炎の上では対流が生じ風が発生します。

11/19

風は熱を巻き込んで舞い上がり、頭部をさらにかき乱します。

以上のように、ストレスが原因となって、体質に応じて身体の機能が亢進し、身体内に火が生じると、血管の拡張とその周囲に炎症が起こるような血管性の激しい頭痛に発展するといえるのです。

継続したストレスは身体内でこのように頭痛が起こる条件をととのえていくのです。

ストレスなど精神的なものが身体におよぼす影響は目に見えないので、気がつかない間にオーバーヒートの状態となりがちです。

その一つの現れが頭痛という症状なのです。

ストレスと頭痛の関係を中医学的に分析すると以上のようなものです。

しかし、繰り返していいますが、同じ病因を受けても体質によって、症状の現れ方は異なり、同じ頭痛という症状でも、病理の発生や発展の仕方によって、総合的な証候というものは一人一人異なっています。

あくまで個々に応じた治療が必要なのです。

治療上の留意点

私は頭痛治療においては、弁証と同時に、現代医学的分類、すなわ

ち筋収縮性頭痛、血管性頭痛、混合性頭痛のいずれであるかという判断を行います。

このような分類は、治療だけでなく患者に説明するという点においても便利だからです。

さて、この 3 つのタイプの頭痛には、いずれも気の病理がからんでいます。

筋収縮性頭痛には気滞が、血管性頭痛は気有余による火が、混合性頭痛にはその両方が根本的な原因であることが多く、関連する臓腑経絡の気をめぐらし、火を消すことが慢性的な症状の改善につながります。

血管性頭痛や混合性頭痛においては、まず火気や気滞に対応し痛みを十分抑えてから、コリなどの局所の治療を行います。

肩コリなどの治療が先行すると、痛みが増悪することがあるからです。

臨床においては、さらに他臓腑の病理と痰湿、・血などがからんでくるのが普通ですので、問診により精神状態や飲食の仕方、随伴症状などを詳しく把握し、総合的な診断を行います。

頭痛に対する問診では、発病の時期、痛みの部位（前額部、頭頂部、

側頭部、後頭部、同じ箇所が痛むか移動して一定しないのか)、程度 (日常生活にさしつかえないか、我慢できないくらいか、寝込むほどか)、種類 (どのような痛みか)、起こり方 (毎日、ある期間をおいて短期間続く、ある一定期間いつも同じ時間に起こる)、増悪要素 (休むと楽になるか、動くと楽になるか、冷やすと楽になるか、温めると楽になるか)、精神的な状態 (イライラ、不安、焦燥感、怒りっぽい、落ち込む)、食生活 (甘いもの、冷たいもの、生もの、アルコール飲料、油ものなどの偏りがいいのか) や随伴症状などを聞き取ります。

臨床では、主訴が頭痛であっても、様々な随伴症状を伴っていることがほとんどです。

特によくみられる随伴症状は以下のようなものです。

不眠、イライラ、易怒、動悸、多夢、嘔吐、口苦、下半身の冷え、むくみ、めまい、フラツキ感、疲れやすい、身体が重い、生理痛、胸部やわき腹の張痛、首・肩のコリ、眼精疲労、発熱、鼻水、鼻づまり、喉の痛み

また、経絡と頭は密接な関係があります。

手の三陽経はみんな手から始発して頭に着き、足の三陽経は頭から

出発して足に着きます。

また手足の三陰経の経別も頭とつながっています。

特に陽経経脈が直接、頭顔面部を循行しているため、頭部は諸陽の会、清陽の府と呼ばれています。

このように、頭部は十二経脈と奇経八脈では督脈、任脈と関係が深く、五臓六腑の状態はいずれも頭部に影響を及ぼすのです。

また、脳は髄が集まってできているので髄海とも呼ばれ、肝・腎の精血および脾胃の運化、昇清による気血が送られることによって、養われています。

ですから、特に内傷頭痛の病因病理は、肝・腎・脾と密接な関係があるといえます。

内傷頭痛は、虚実が挟雑しており、また 2 種類あるいは 3 種類の証候を同時に持っていることもあり、標・本を見分けて、病態に応じた治療を施す必要があります。

しかし、証に基づいて、一人一人的確な治療を施せば慢性頭痛は必ず改善されるといっても過言ではないのです。

詳しくは『中医学による頭痛治療』（郭義・原田浩一共著、源草社）に掲載いたしましたので、どうか、そちらをご覧ください。

症例

男性 38 歳

初診：2002 年 4 月 9 日

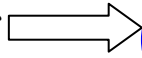
主訴：頭痛、不眠

<現病歴>

- ・ 1 ヶ月ほど前からイライラしやすく、頭痛、不眠、めまいで悩んでいます。
 - ・ 頭痛は頭頂部から側頭部にかけてズキズキとした痛みです。
 - ・ 目の奥が痛く、パソコンを使用していると画面がぼやけてピントがずれます。
 - ・ 2 時間ごとに目が覚め、熟睡できません。
 - ・ 激しいめまいで一度倒れ、その後、一日に数回ふらつきます。
 - ・ 緊張すると胃がキリキリと痛み、前頭部がズーンと痛くなり、脂汗が出て、じっとしてられなくなり、吐き気がします。
 - ・ 会社に行こうとすると、同じような症状が反射的に起こります。
- 2 年前、大阪に転勤以後、毎日夜遅くまで仕事が続き、日曜出勤もあり多忘です。

<証候分析>

気滞が肝の経気を阻滞して、

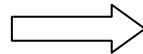


イライラする、怒りっぽいなどの症状をもたらします。

肝気が鬱結して

肝鬱気滞が長期化して化火し、

肝火が心火をさそい上炎しました

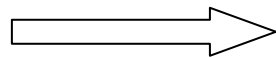


不眠をもたらしました。

そのメラメラと燃える火のために

神志がかき乱されて

肝火による



激しい頭痛やめまい
頭頂部から側頭部にかけてズキズキとした痛み

この激しい痛みは実火によるものです。

また、まれに感じるフラツキ感は虚火を伴うことが多いのです。

一方、肝気が胃に横逆して、肝気犯胃による胃痛を引き起こしています。

緊張したりストレスがかかると症状が増悪しています。

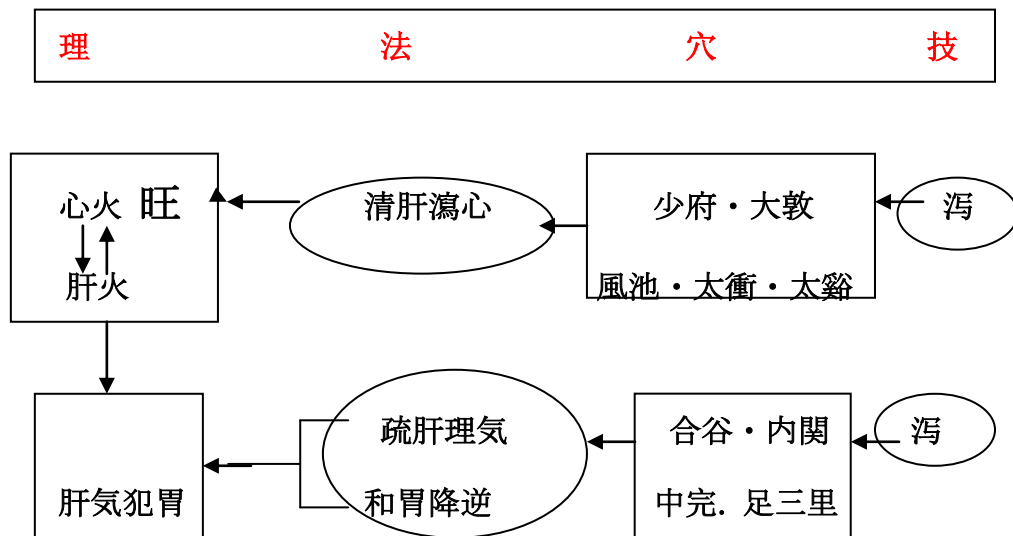
脈診：細数

舌診：紅絳舌、舌尖紅、老小

舌苔：薄白膩苔やや黄、舌下静脈怒張

【弁証】 心肝火旺

【治療方法】 清肝瀉心



<考察>

心火や肝火などの過剰な熱の産生は体内の陰血を消耗させます。

肝火は肝陰を消耗させ、その結果、相対的に陽が過剰になると、肝陽が上亢しやすくなります。

過剰な精神活動が続いて、心血が不足すれば肝は血を心に送り続け

14/04/29 12:43 AM

なければならず、肝血も不足します。

肝血の不足が長引けば精の消耗にもつながり、病位は腎にも派生するのです。

参考文献

『中医学による花粉症治療』（平成 14 年 3 月 郭義・原田浩一共著
源草社 刊）

『中医学による頭痛治療』（平成 15 年 4 月 郭義・原田浩一共著
源草社 刊）