

何となくセラピストって勉強すると楽しくなるよね ウツロイの学び舎

セラピストになったは良いけど。。。

勉強した内容を活かさきれてない？

勉強したいけど学ぶ場がない

国家資格を持っていないし

知識面に不安を感じる

そんなセラピストの為の配信

人の身体の仕組みを知る

どうなっているのか？

なぜ、その症状が起きているのか？

これが分かれば
愉しくなる！



頭痛のメカニズム

結論から

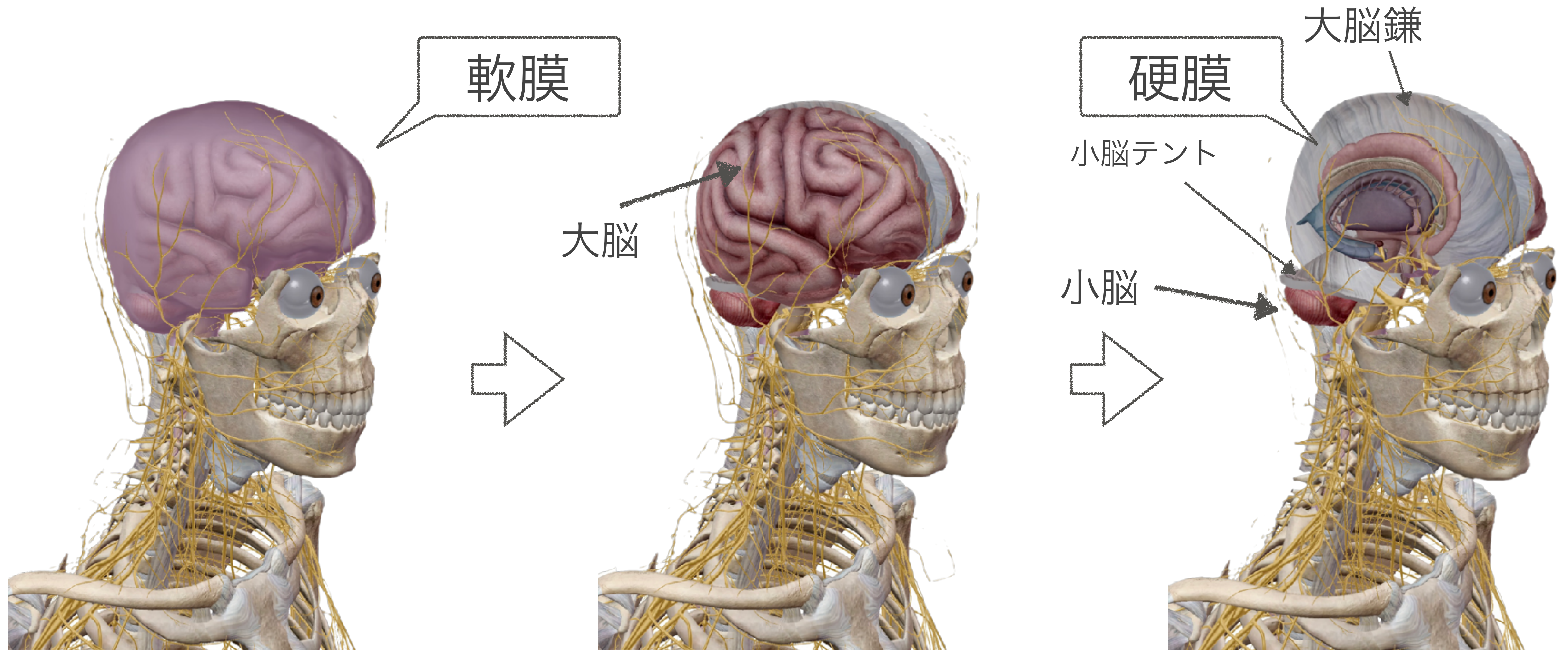
頭痛は、脳や脊髄の「髄膜」の緊張によって起こる

頭痛を解決させる為には？

「髄膜」の緊張が起きる仕組みを知れば良い！

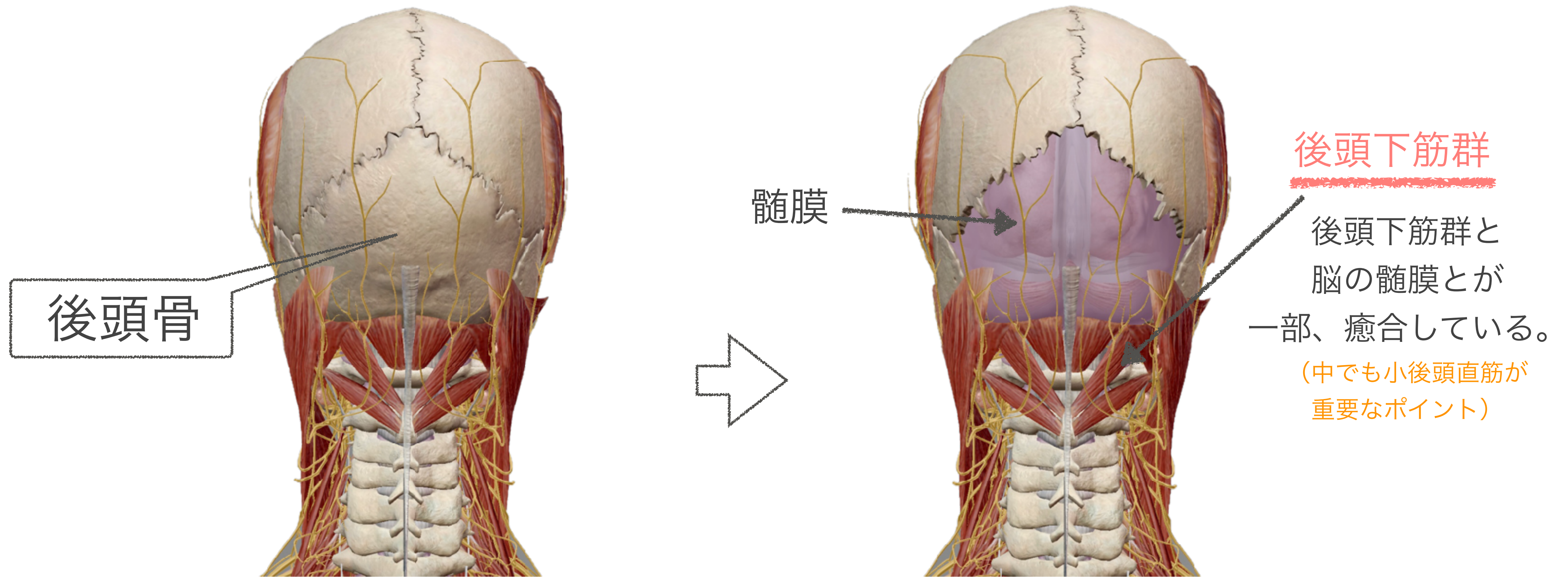
頭痛のメカニズム

「髄膜」 脳や脊髄を包む「膜」 軟膜・クモ膜・硬膜など



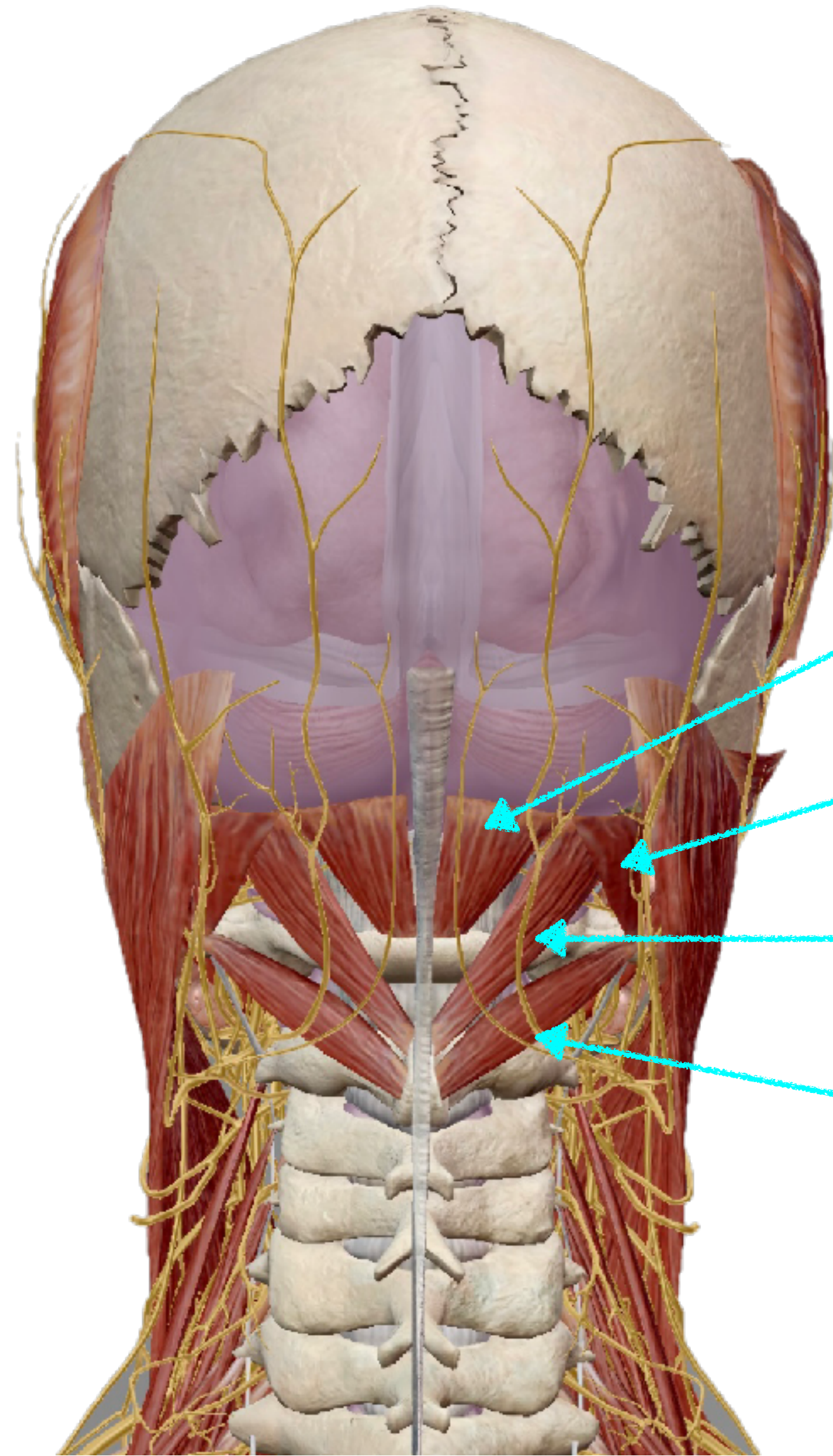
頭痛のメカニズム

後頭骨を剥がすと・・・



後頭下筋群

後頭骨、第一頸椎（環椎）、第二頸椎（軸椎）を結ぶ筋の総称。 下記の4つの筋



小後頭直筋

起始停止：環椎後弓 → 後頭骨（大後頭孔付近）
作用：頸部の伸展

上頭斜筋

起始停止：環椎横突起 → 後頭骨
作用：頭部の回旋、頸部の側屈、伸展

大後頭直筋

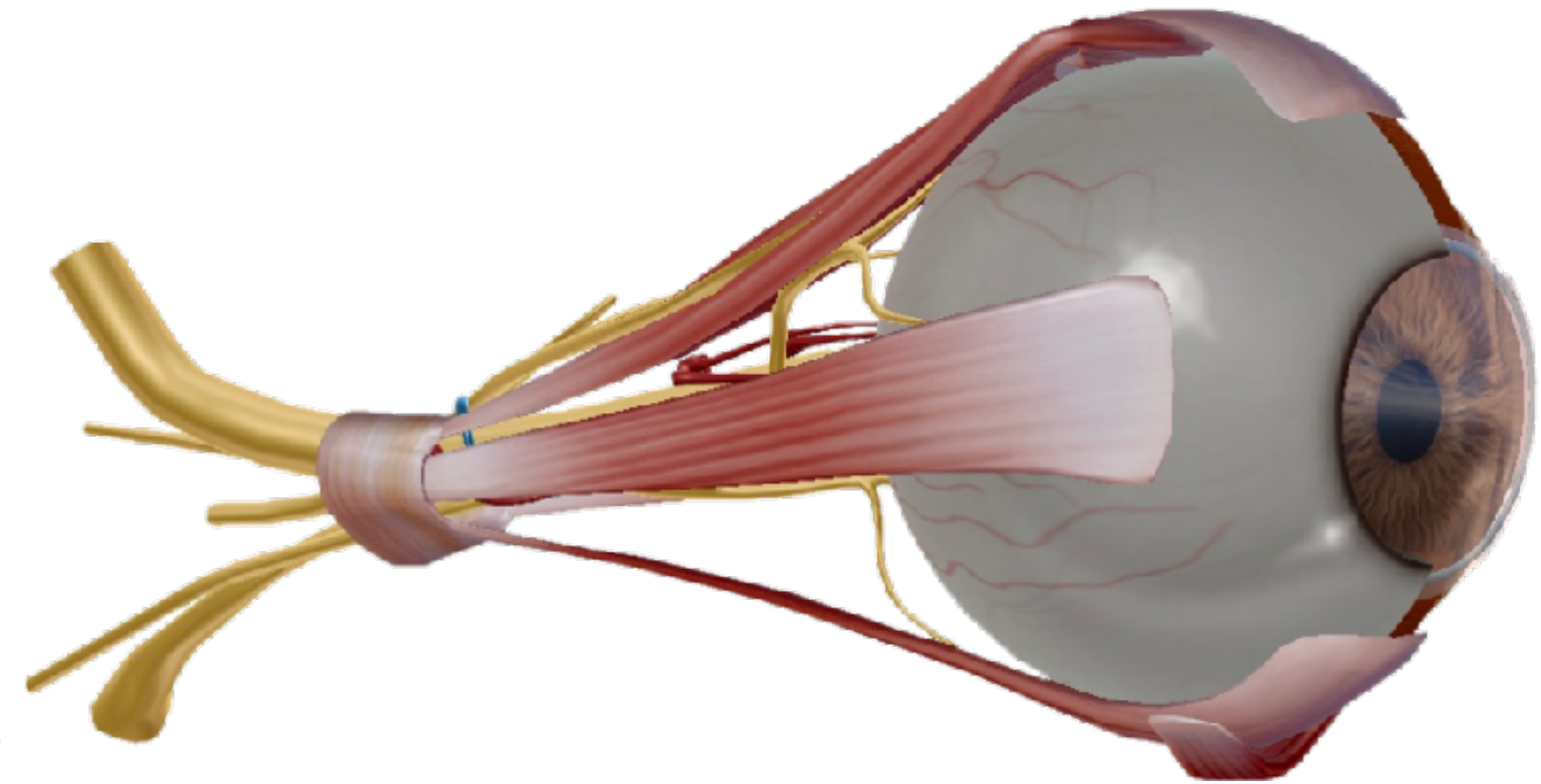
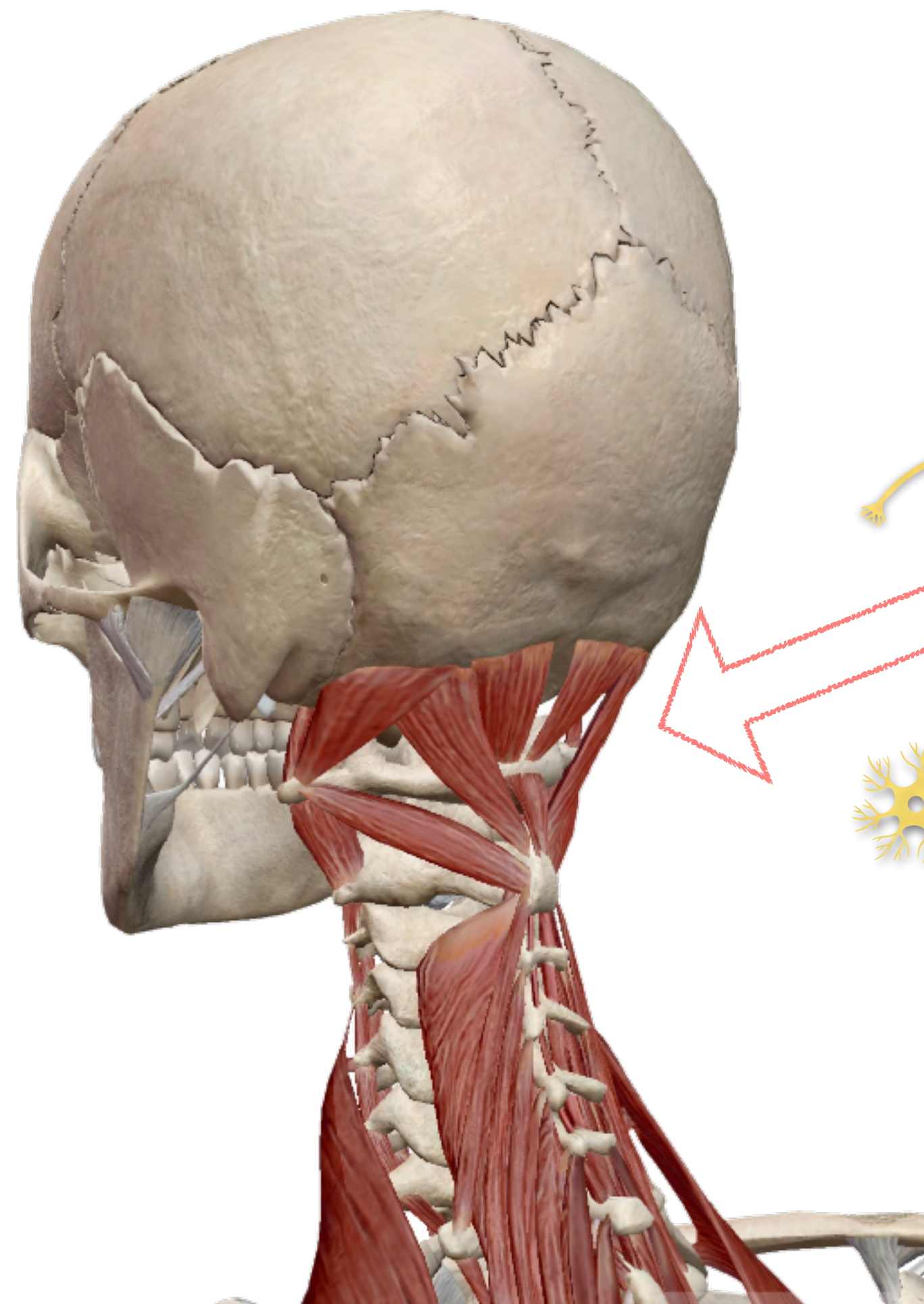
起始停止：軸椎棘突起 → 後頭骨外側
作用：頭部の回旋、頸部の伸展

下頭斜筋

起始停止：軸椎棘突起 → 環椎横突起
作用：頭部の回旋、頸部の側屈、伸展

頭痛のメカニズム

目と後頭下筋群



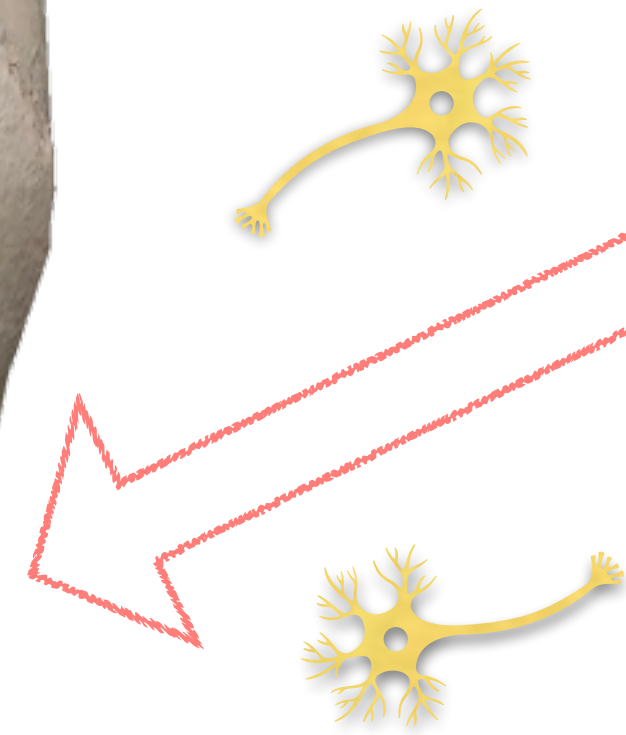
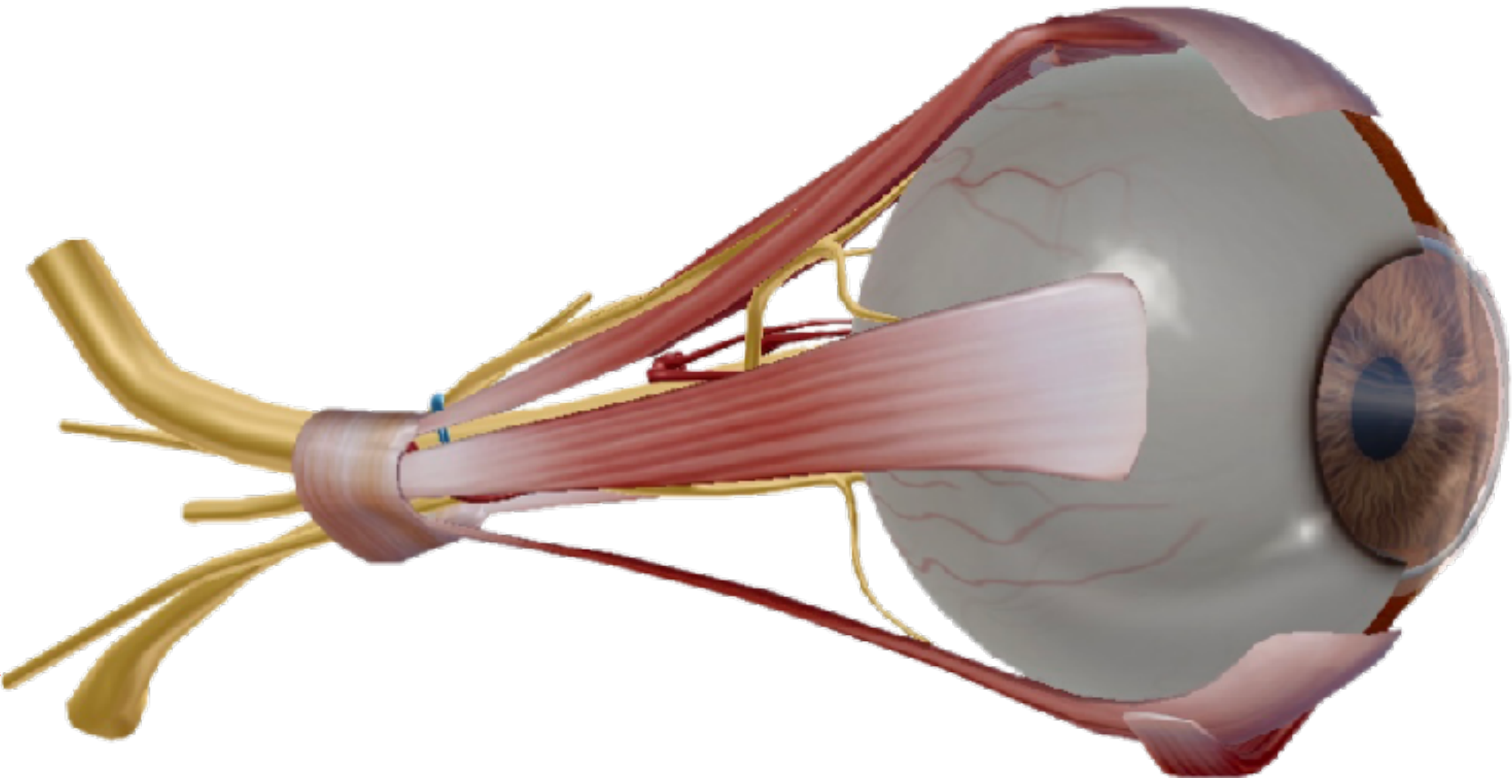
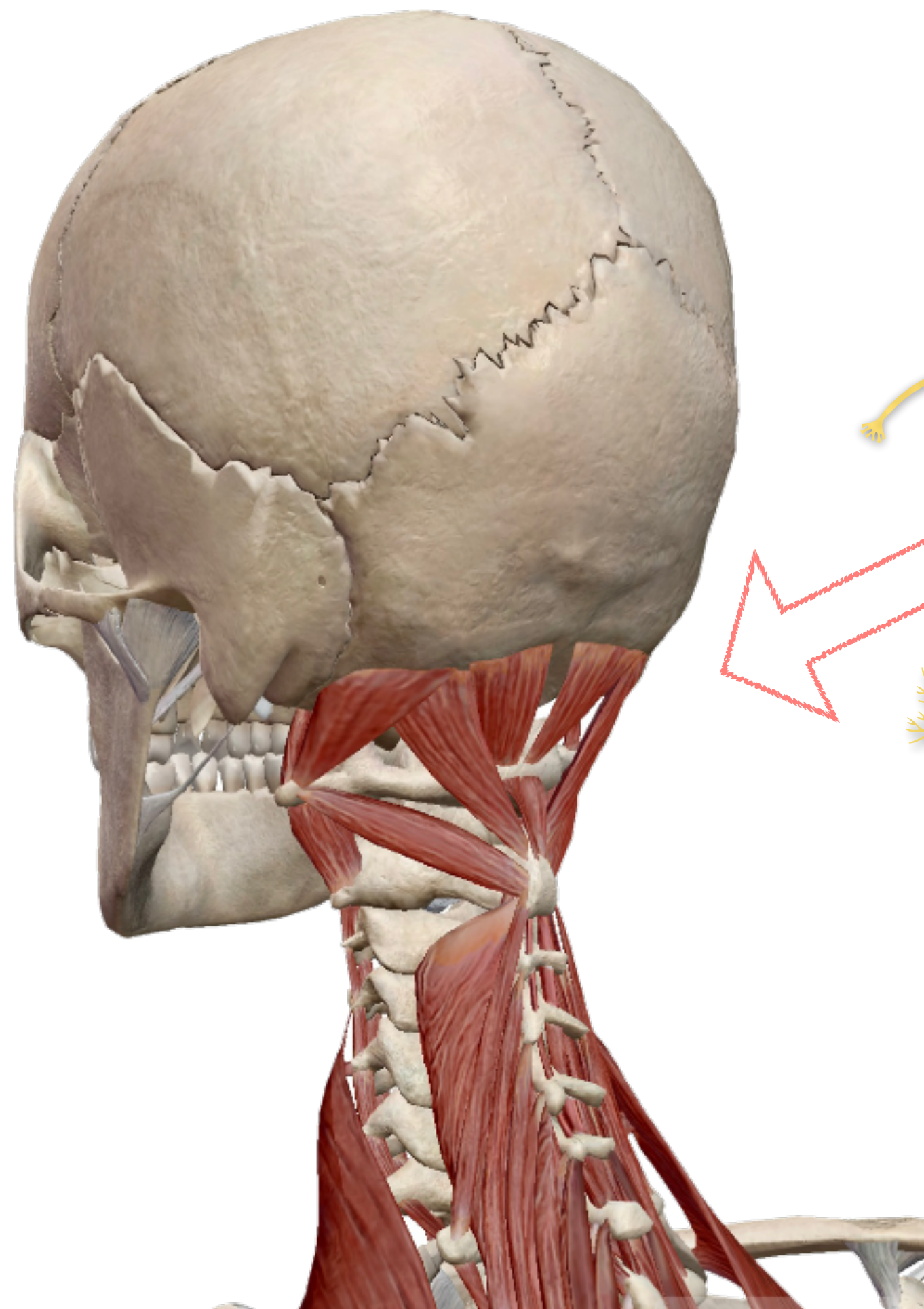
眼球の動きに合わせて
後頭下筋群がサポートしている！

(超高性能カメラの手ぶれ補正の様な働き)

(後頭部に手を当て、目を動かすと、後頭下筋の動きを触知できる)

頭痛のメカニズム

目と後頭下筋群



頭頸部の可動性と安定性を担い、さらには眼球の動きに合わせ、尋常ではないほどのサポートを強いられる後頭下筋群に、感覚の鋭敏さがあると、想像を絶するほどひどい疲労感や筋肉痛などを感じ取ってしまうと推測される。このため、後頭下筋群はほぼ運動神経だけで感覚はとても鈍い。感覚が鈍いが故に、凝り固まっているのにも気付きにくい。

頭痛のメカニズム

結論は・・・

頭痛は、脳や脊髄の「髄膜」の緊張によって起こる

目の酷使で頭痛は起こる！

その他「髄膜」が緊張がする状況

各所、内臓の不具合（過剰な働きや、炎症、毒素反応など）

も、末梢神経→脊髄→髄膜の緊張→頭痛！ というパターンあり得る。

頭痛のメカニズム

対策は？

目、眼球を休める 眼輪筋や外眼筋を緩める（ほぐす）

後頭下筋群、頸部を緩める

内臓負担が考えられるなら

内臓を休める 背骨・背部の緊張を緩める など