

器質的疾患を伴わない頭痛めまい動悸などの症状に対するセルフケア

片寄 大^{*1}, 大嶋 雄大^{*2}

1. はじめに

日常しばしば遭遇する頭痛、めまい、動悸などの症状は器質的疾患が原因であることよりはライフスタイルの問題で生じていることが多い(図1(A):練馬総合病院漢方医学センター長 中田英之先生セミナー図を改変)。しかしながら現代医療の現場において、この点に重きをおいて生活指導を行っている施設は少ない。当方の外来では中田英之先生の砂糖、冷飲食の摂取制限指導や運動の励行に加え、睡眠、姿勢、ストリートダンス励行などの指導で効果を上げておりここに公開する。

2. 不眠

快眠のためにはまずきちんと決まった時間に起床し昼活動夜休息というメリハリのある生活、東洋医学的には昼活動(陽)と夜休息(陰)の陰陽のバランスがとれている生活が必要である。昼寝や就寝前のSNSなど、このリズムを崩す行動は避けたほうがよい。

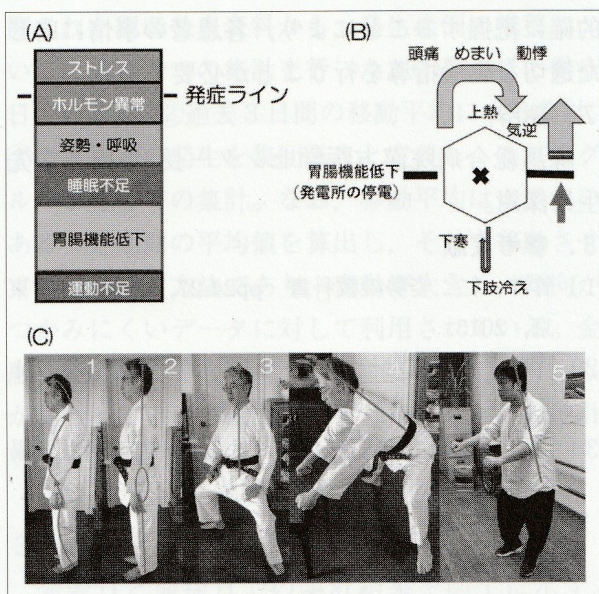


図1

現在の睡眠治療においては眠ること自体は目標とせず昼活動できていれば問題なしとされている。従って眠らなければならないと考え興奮して眠れなくなる悪循環に陥る必要はない。また中途覚醒の際は閉眼していれば脳内睡眠ホルモンメラトニンは減少せず脳は休息できる。

3. 姿勢

悪い姿勢は運動器の疼痛の原因となり、その疼痛により気分も悪化する。さらには呼吸も小さくなり精神的安定が得られず、内臓にも悪影響が及ぶ。悪い姿勢は体重がつま先側に乗り、腹部が出て、骨盤が寝て、これにバランスを取るように猫背となることで生じることが多い¹⁾(図1(C)-1)。

猫背や骨盤の位置不良を改善するには体重を踵側にかけ、腹部を引き上げ、骨盤を立てる¹⁾(図1(C)-2), 顎を引き頭部は極力体軸から離さず肩関節を後方に持つて行く感覚で胸を開く、さらには丹田からエネルギーが背筋を通過して頭から抜けるようなイメージを持つことなどがよい。骨盤の良好な位置を保つには、四股立ち(図1(C)-3), 相撲の蹲踞の姿勢(図1(C)-4), ストリートダンスのロッキングの姿勢(図1(C)-5)を応用することが有用と考えられる。

4. 甘味、冷飲食摂取の回避

砂糖の過剰摂取は腸内細菌叢の悪化を招き胃腸機能を低下させる。また乳製品、冷えた麦茶、水などの冷飲食の過剰摂取も胃腸の働きを悪化させる(無糖のヨーグルト及び料理用牛乳は可)。胃腸機能が低下すると循環が悪くなるので頭部や胸部に熱がこもり、頭痛、めまい、動悸が生じやすくなる(図1(B))。漢方ではこの病態を気逆(上熱下寒)と呼んでいる(図1(B))。このような甘味や冷飲食摂取による頭痛、めまい、動悸

*1 宮城利府掖済会病院副院長・内科, *2 ストリートダンス研究所体現代表, 宮城健康ストリートダンス協会副会長

解 説

は器質的疾患を背景とはせず、脳外科、耳鼻科、循環器科などを受診しても症状は改善しない。

甘味の摂取中止に抵抗を示す患者には砂糖がやめられないのは麻薬と同様禁断症状であると説明している。また長期間の甘味摂取中断に難色を示す患者には甘味、冷飲食をまず1か月断っていたき体調改善効果を体験することをお勧めしている。

5. ストリートダンスを踊る

ストリートダンス（ヒップホップダンス）は近年学校教育の中でダンスが取り入れられたことなどより運動のひとつとして浸透しつつあるが、現在のストリートダンスは四肢の動きを主体とした見た目の良い振りを重視しがちである。本来のストリートダンスは体幹の動きを基本としたよりシンプルなダンスであり、内臓や精神状態へのアプローチも可能となるポテンシャルを備えていると思われる。宮城健康ストリートダンス協会²⁾では体幹の動きを基本とした本来のストリートダンスに立ち返り、それに改良を加えたものを新たに健康ストリートダンスと称しその健康増進効果を検討している。ここでは健康ストリートダンスの有用性をコンセプトとして述べる。



図 2

精神的ストレスを受けた人は横隔膜周囲が緊張し胸脇部エネルギーの流れや血行不良が生じる。漢方医学ではこの病態に伴う自覚ないし他覚症状を胸脇苦満と呼んでいる³⁾。ダウンの動きは横隔膜周囲を動かす運動であり、横隔膜周囲のエネルギーの流れや血行を改善させ胸脇苦満を解消させる効果が期待できる（図2-1）。大腿部を持ち上げるフィッチウエイを行うと胃腸の背後にある大腰筋が動き胃腸は温まりその機能は改善し得る（図2-2）。フィッチウエイは大腿部を最初後方から持ち上げるのでヒップアップ効果も期待できる運動である（図2-2）。ハートビートにより大きく呼吸すれば循環や精神状態の改善効果が期待できる（図2-3）。温まった胃腸で作られるエネルギーは漢方でいう肺の宣散粛降機能により全身に行きわたる。ワッキングは胸を動かし、四肢を動かすことで肺の宣散粛降機能を増幅し四肢の循環を改善し得る（図2-4）。

6. 結語

器質的疾患を伴わない頭痛、めまい、動悸、不眠などの症状は、ライフスタイル問題の積み重ねにより症状発現に至る。従ってこれらの症状に対してはセルフケアで対応していただくのが妥当である。そのためには丁寧な診察により器質的疾患を否定し個々の患者のライフスタイル上の問題を的確に把握することにより、各患者の事情に応じた適切な生活指導を行うことが必要である。

7. 謝辞

練馬総合病院漢方医学センター長 中田英之先生に深謝。

8. 参考文献

- 1) 竹井 仁：姿勢の教科書 pp24-27, ナツメ社 東京, 2015.
- 2) 片寄 大：宮城健康ストリートダンス協会発足！えきさいだより 32:2-2, 2020.
- 3) 片寄 大他：循環器外来における柴胡加竜骨牡蛎湯の使用経験 日本東洋医学雑誌. 52:25-38, 2001.