

# 未病対策講座～頭痛～

---

薬剤師ホメオパス つきおか しのぶ

©2020 あんずのかがやき

この資料を本セミナー以外で無断使用することを禁じます。  
本セミナー内容を無断で商用利用することを禁じます。

# プロフィール

- 月岡 しのぶ
- 薬剤師ホメオパス
- 息子9歳、娘7歳
- 神戸の病院内薬剤部で薬剤師経験後、新薬開発の治験業務に携わる
- 過去に、自身が顔の原因不明の皮膚炎に対してステロイド外用剤を使用した経験があることから、息子のアレルギー & アトピー性皮膚炎、娘の乳児湿疹のために、自然療法を取り入れ始める。
- 薬を飲まないで頭痛も治まらないと思っていたが、逆に薬に頼らないことで、頭痛は年に数回起こるかどうかに減少。後に、痛み止めの飲みすぎで頭痛が起こることを知る。
- 薬に頼りすぎる怖さも自然療法に固執する怖さも知り、薬剤師だからこそ、薬に頼りすぎない身体づくりを提案中。



# 本日の流れ

- 頭痛の基本の話
- 軽く復習
- 下痢に使えるレメディ
- その他の不調に使えるレメディ
- 注意事項
- ホメオパシーでの急性症状と慢性症状の考え方について
- Q&A

# 頭痛とは

- 片頭痛：**脳の血管が拡張**しておこる頭痛  
ズキンズキンと痛い。  
片頭痛性腹痛もある。  
片頭痛用の薬を服用する。
- 緊張型頭痛：頭・肩・首の筋肉が緊張し  
**炎症をおこしたり血行が悪くなって**おこる頭痛。  
頭が重く感じる、圧迫されるような痛み。  
一般的な痛み止めを服用する。

他にも、群発性頭痛や薬物乱用性頭痛、二次性頭痛がある

# 片頭痛の要因はさまざま

- ストレスからの解放
- 女性ホルモンの変化（生理開始前後に起こりやすい）
- 人込みや騒音、強い光などの物理的刺激
- 特定の飲食物

血管拡張作用：アルコール、ポリフェノール

亜硝酸化合物(ベーコン、ソーセージ)

甘味料(アスパルテーム)

血管収縮のち拡張作用：

チラミン含有食品(チョコ、チーズ、柑橘類)

グルタミン酸ナトリウム(スナック菓子、だしの素)

カフェイン

# ホメオパシーを活かすために大切なこと

- 生活を見直す  
最良の薬は【睡眠】、そして【呼吸】も重要。
- よく観察し、早めに体調の変化に気づくこと
- おうちケアと病院受診のボーダーを決める  
(とりあえず病院受診でもOK)
- 自己治癒力での回復には時間がかかるので、焦らないこと
- レメディだけに頼らない

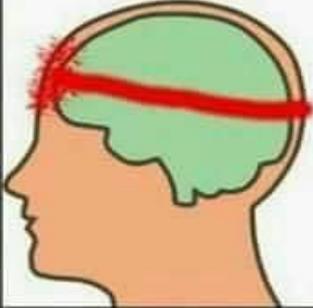
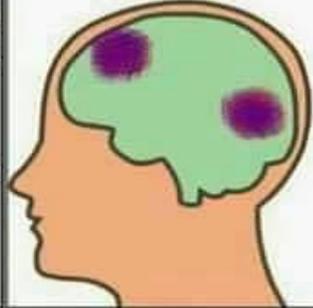
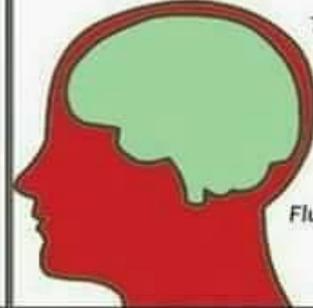
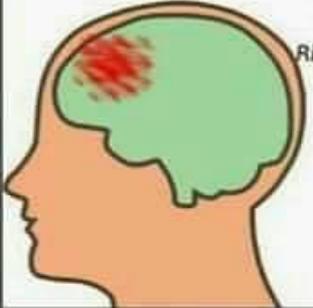
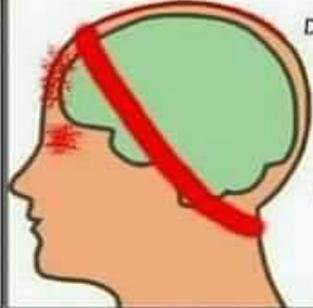
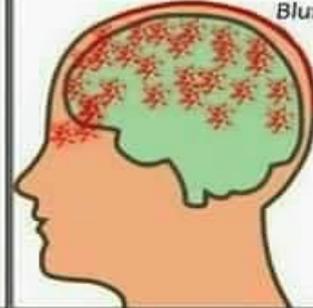
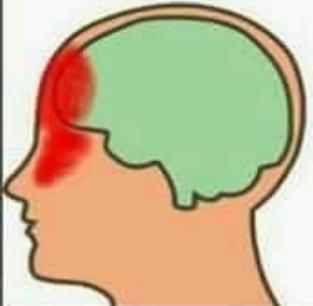
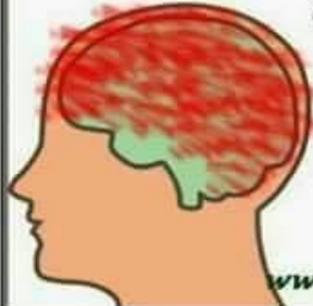
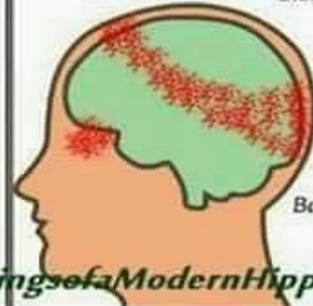
# おうちケアの方法

- CLAMSを書き出してみると選びやすくなる
  - C : Concomitant. 他に付随症状は？
  - L : Location. 症状がある場所は？
  - A : Aetiology. その症状が始まった原因は？
  - M : Modality. 症状が変化する時の条件は？
  - S : Sensation. どんな感覚ですか？

腹痛の場合

C(付随症状)	L(場所・部位)	A(原因)	M(変化の条件)	S(感覚)
嘔吐・下痢	おへその辺り	牡蠣を食べた	前かがみになると楽になる。 動くと痛みが増す。	キューっと締め付けられるような痛み

# Homeopathic Remedies for Headaches

<p><b>Aconitum nappellus:</b></p>  <p>Band-like Sudden Violent Bursting</p> <p>Forehead</p>	<p><b>Arnica montana:</b></p>  <p>Bruised Sore</p>	<p><b>Belladonna:</b></p>  <p>Sudden Violent Throbbing Pounding</p> <p>Hot head Flushed face</p>
<p><b>Bryonia alba:</b></p>  <p>Stitching Tearing Bursting Right-sided</p>	<p><b>Gelsemium sempervirens:</b></p>  <p>Band-like Distressing Bursting Tender Vague</p> <p>Neck Eyes Forehead Scalp</p>	<p><b>Iris versicolor:</b></p>  <p>Migraine Blurred vision Nausea</p>
<p><b>Kali bichromicum:</b></p>  <p>Sinuses</p>	<p><b>Nux vomica:</b></p>  <p>Splitting Hangover Nausea Irritable</p> <p>All over</p>	<p><b>Sanguinaria canadensis:</b></p>  <p>Sick headache Bursting Nausea Dizziness</p> <p>Back of head Right eye</p>

<p><b>Aconite (アコナイト)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベルトで締め付けられるような感覚</li> <li>・突然、激しい</li> <li>・破裂するような痛み</li> <li>・前頭部</li> </ul>	<p><b>Arnica (アルニカ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打撲したような痛み</li> <li>・触ると痛い</li> </ul>	<p><b>Belladonna (ベラドンナ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・突然、激しい</li> <li>・ズキズキする、叩かれるような痛み</li> <li>・頭部が熱い</li> <li>・顔のほてり</li> </ul>
<p><b>Bryonia (ブライオニア)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チクチクする痛み</li> <li>・引き裂かれるような痛み</li> <li>・破裂するような痛み</li> <li>・右側</li> </ul>	<p><b>Gelsemium (ジェルセミウム)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベルトで締め付けられるような痛み</li> <li>・苦くなるような痛み</li> <li>・破裂するような痛み</li> <li>・触れただけで痛い</li> <li>・かすかな痛み</li> <li>・首、目、前頭部、頭皮</li> </ul>	<p><b>Iris (アイリス)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・偏頭痛</li> <li>・視界がぼやける</li> <li>・吐き気</li> </ul>
<p><b>Kali-bi (カリビク)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・副鼻腔炎</li> </ul>	<p><b>Nux-v (ナックスボミカ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・避けるような痛み</li> <li>・二日酔い、吐き気</li> <li>・イライラ</li> <li>・頭部全体</li> </ul>	<p><b>Sanguinaria (サングイナリア)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・吐き気を伴う痛み</li> <li>・破裂するような痛み</li> <li>・吐き気</li> <li>・めまい</li> <li>・後頭部、右目</li> </ul>

# その他の頭痛に使えるレメディ

ルータ(Ruta)	眼精疲労
マーキュリー(Merc.)	低気圧性頭痛
ラストックス(Rhus-t.)	低気圧性頭痛

# 注意事項

- レメディは直接手で触らない。  
スプーンかレメディの瓶の蓋に1粒移してから口の中へ
- 高温多湿を避け、室温保管。
- 電磁波の出るものには出来る限り近づけない。
- 飲食の前後約20分程は摂取を避ける。
- ミントやコーヒーなどの刺激の強いものは摂取を控える。
- 精油と一緒に保管しない。

# おうちケアできる範囲とは？

- おうちケアで対応：急性症状  
(怪我、一時的な発熱、下痢、頭痛etc.)
- ホメオパスが対応：慢性症状  
(長期間続く症状、繰り返し現れる症状etc.)

慢性症状とは。。。例えば

- － 毎年悩む花粉症
- － 痛み止めが手放せない頭痛
- － 毎月憂鬱な生理痛

⇒**症状が出始めた根本原因を癒す必要がある**

**例えば、感情やトラウマ、マヤズムetc.**

## 参考書・購入先など

- 「いざというとき役に立つ ホメオパシーの薬箱」 藤田円著
- 「子どものためのホメオパシー」 トリシア・アレン著
- 「ホメオパシーinジャパン」 由井寅子著
  
- エインズワース : <http://www.ainsworths.com/>
- ヘリオスホメオパシー : <https://www.helios.co.uk/>
- ホメオパシージャパン(株) :  
<https://www.homoeopathy.gr.jp/cart/hj/index.php>
  
- 日本語サイト
- フェアデュウ : <http://www.fairdewcentre.com/>
- ベセスダホメオパシーショップ : <https://bethesda-homeopathy-shop.com/collections/remedy-kit>