はじめに

● 片頭痛とヨガ

片頭痛は、仕事や家事などの日常生活に支障をきたす一次性頭痛（脳や体に病気がないのに起こる慢性頭痛）の一つです。ストレス、気象変化、月経周期などは片頭痛の誘発因子となります。近年片頭痛治療におけるヨガの有効性を示した複数の研究報告がなされています。

● 片頭痛と自律神経

ヨガは呼吸をコントロールすることによって、体内のエネルギーの流れや質を変えることが出来ます。息を吸い込むと交感神経活動、吐き出すと副交感神経活動を増大させます。交感神経は体を活動状態、副交感神経は体を休息状態にしようとします。ヨガは自律神経のバランスを整え、後頸部の筋群をほぐすことで、脳へ良い刺激が送られ片頭痛を予防する可能性があります。

● 片頭痛ヨガの施行法

当院では、ヨガインストラクター沖祥子先生の監修の元で、初心者でも簡単に、短時間（５分以内）で『狭いスペースで座ったまま、どんな服装でも出来る』をコンセプトにした片頭痛発作予防に特化したオリジナルプログラムを考案しました。ヨガを行うタイミングは２通りあります。

予防ヨガ

片頭痛発症を予防するための体質改善を目的として、毎日行うことをお勧めしますが、無理のない範囲で、朝でも晩でも両方でもかまいません。朝は体をゆっくりと目覚めさせる効果があり、夜は自然に体を落ち着かせて、起床時からの頭痛を予防する効果があります。

予兆ヨガ

首や肩が凝る、光や音をうっとうしく感じる、身体がだるい、生あくびが出るなどの予兆症状が出現した時に、頭痛への移行を回避する目的で行います。注意すべき点は、少しでも頭痛があれば行わない、途中で痛みが出てきた場合は速やかに中止することです。

片頭痛ヨガ動画

片頭痛ヨガのプログラムを郭院長が実演して指導を行う YouTube 動画です。

スマートフォンで下記２次元コードを読み取って、ご視聴ください。

yoga と音楽の atelier

〒753-0823　山口市若宮町 6-11
MOBILE. 090-2007-4597
要予約

ヨガインストラクター　沖　祥子

かく脳神経外科クリニック
KAKU Neurosurgery clinic

院長　郭　泰植
日本脳神経外科学会専門医 / 日本頭痛学会専門医・指導医・評議員 / 臨床気象病研究会世話人

診療科目

脳神経外科、脳神経内科、脳ドック
日本脳ドック学会認定施設 / 日本頭痛協会認定施設

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:30 ～ 6:00	○	○	○	／	○	／

休診：日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

〒753-0066　山口県山口市泉町 8-17（旧ボウリングの森前）
083-920-1001

ご案内

片頭痛ヨガ

1日5分の頭痛予防

KAKU Neurosurgery clinic
かく脳神経外科クリニック
山口市　頭痛 / めまい / 物忘れの脳専門クリニック

083-920-1001

片頭痛ヨガ

8つの動作、1日5分で頭痛を予防しましょう！

ヨガを行う上での注意

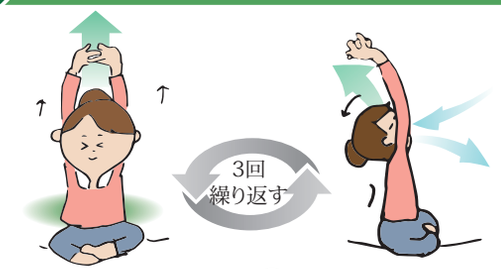
1 腹式呼吸

息を吸うときも吐くときも鼻で行うのが基本

① 手は胸の横、息を吸いながらお腹を膨らませる。

② 背中を丸めて肩甲骨を開いて、息を吐きながらお腹をへこませる。

2 背筋のストレッチ

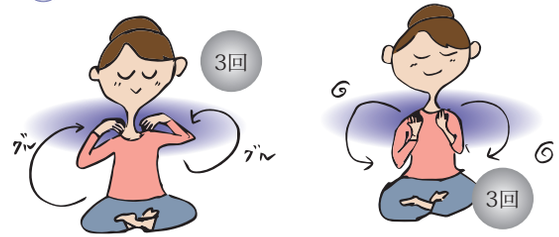


① 手をひっくり返して上へ。
腰を立てる。

② 上を向いて首の後ろを縮めて息を吸い、吐いてリラックス。

3 肩甲骨まわし

① 両手を肩で回す。



② 反対へ回す。

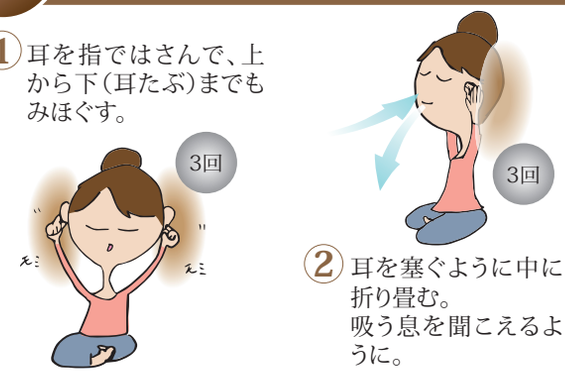
4 胸を開く運動

① 両手を後ろで繋いで、肘を伸ばして、斜め上を向いて胸筋を開いて息を吸い、吐いてリラックス。

② 両手で床を押して息を吸い、吐いて緩める。

5 耳マッサージ

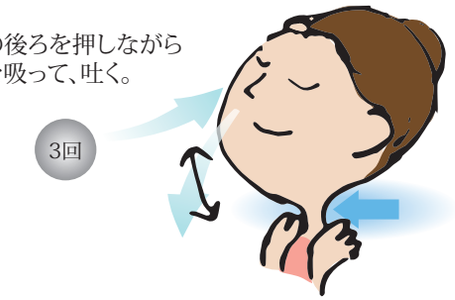
① 耳を指ではさんで、上から下（耳たぶ）までもみほぐす。



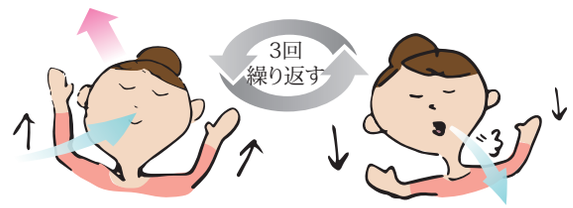
② 耳を塞ぐように中に折り畳む。
吸う息を聞こえるように。

6 首マッサージ

① 首の後ろを押しながら息を吸って、吐く。



7 月を持ち上げる運動



① 月を持ち上げる様に力を入れて息を吸って、斜め上を見る。

② 息を吐いてリラックス。

8 肩のストレッチ

① 肩を持ち上げて息を吸う。

② 息を吐いてリラックス。