

# 頭痛読本

「片頭痛を治す」から  
「片頭痛を治したその先へ」

## 目次

はじめに

第1章 慢性頭痛とは・・・

第2章 ミトコンドリアとは・・・

第3章 ミトコンドリアの機能を悪化させる要因と対策

第4章 自然治癒力

第5章 自然治癒力を高めるために・・・

第6章 セロトニン神経系の重要性

第7章 「体の歪み（ストレートネック）」

第8章 慢性頭痛の症状

第9章 頭痛薬による弊害から身を守るために・・・

第10章 子供の慢性頭痛

第11章 女性になぜ慢性頭痛とくに片頭痛が多いのでしょうか。

第12章 片頭痛と脳梗塞

第13章 肥満は片頭痛を悪化させる！？

第14章 群発頭痛はどのように考えるべきか

第15章 詐欺まがいの誇大広告

第16章 「木を見て森を見ない」現在の頭痛医療・研究

第17章 片頭痛の食事療法

第18章 片頭痛はなぜ治らないの！？

第19章 頭痛を理解するために・・・

第20章 痛み「頭痛」とは何か・・・緊張型頭痛とは

第21章 痛みとプロスタグランジン

第22章 バランスのとれた食事とは

第23章 腸内フローラはこんなにもすごい！

第24章 理想の腸内フローラをはぐくむ生活習慣

第25章 片頭痛はなぜ起きる？

第26章 ミトコンドリアを活性化する9つの習慣

第27章 運動療法の基本原則

第28章 「健康的な生活」を送るために

第29章 ストレス対策

第30章 規則正しい生活

第31章 従来の「臨床頭痛学」とは

第32章 現在の「片頭痛治療の原則」

おわりに

引用文献および引用記事