

総目次

これでよいのか 片頭痛医療

慢性頭痛治療ガイド

頭痛を考える

慢性頭痛 発症の要因

症状からみた片頭痛

女性のための「頭痛学」

頭痛読本

慢性頭痛の基礎知識

片頭痛の正しい知識

慢性頭痛 治療の進め方

慢性頭痛治療のガイドライン

前編 実践編

後編 慢性頭痛の基礎知識

生活習慣改善のポイント

慢性頭痛治療のガイドライン ダイジェスト版

慢性頭痛治療ガイド

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

第3章 ミトコンドリアの機能を悪化させる要因

第4章 慢性頭痛の発症過程

第5章 片頭痛の治療の原則

頭痛を考える

目次

はじめに

プロローグ

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

おわりに

慢性頭痛 発症の要因

目次

はじめに

第1章 慢性頭痛とは・・・

第2章 ミトコンドリアの慢性頭痛での役割

第3章 「酸化ストレス・炎症体質」形成過程

第4章 「ホメオスターシスの乱れ（自然治癒力の低下）」

第5章 「体の歪み（ストレートネック）」は慢性頭痛の基本骨格

第6章 「脳過敏」「頭痛の慢性化」を引き起こす要因

第7章 ミクロ的な発症要因

おわりに

症状からみた片頭痛

目次

シリーズ「症状からみた片頭痛」

突然、発作性に頭痛がおこる

頭痛が起こる前になんらかの前ぶれがある

頭の片側が痛むことが多く、両側が痛む場合でも左右差がある

頭痛がピークに達するまでには拍動感のある痛みを感じる

頭痛の最中に食欲低下、吐き気、嘔吐をおこすことがある

頭痛の最中には、音、光、匂い、振動が嫌になる

血管が拡張しやすい状況になると頭痛がおこりやすい

遅くとも 25 歳までには発症する

祖父母、両親、兄弟姉妹にも同じような頭痛がある

妊娠中や授乳期には頭痛が軽くなる

中年になると頭痛は軽くなるが頭痛の回数が増えたり時間が延びる

60 歳を過ぎると頭痛は軽くなり、70 歳以上ではほぼ消えてしまう

天気左右される片頭痛

夏だけ頭痛になる人がいるってホント??

物が大きく見えたり、極端に小さく見えたりする

片頭痛発作中に、意識が飛ぶ!!

夜中に呼吸が止まる

片頭痛の発作の「持続時間」

心臓の穴は片頭痛を起こす???

片頭痛とパニック障害、うつ状態

片頭痛と冷え性はある関係があるの???

片頭痛とアロデイニア

便秘

ストレスと頭痛

慢性頭痛と「めまい」

頭痛と腰痛は関係があるの???

肩こり

” スマホ病 ” と頭痛

歯の噛み合わせ

ムチウチ

女子中学生の頭痛

太る・・・肥満になることです

生理に関連して起きる頭痛

更年期の頭痛

ダイエット

ニキビ

帯状疱疹ウイルス（ヘルペスウイルス）

副鼻腔炎（蓄膿症）

片頭痛と脳梗塞

片頭痛と花粉症

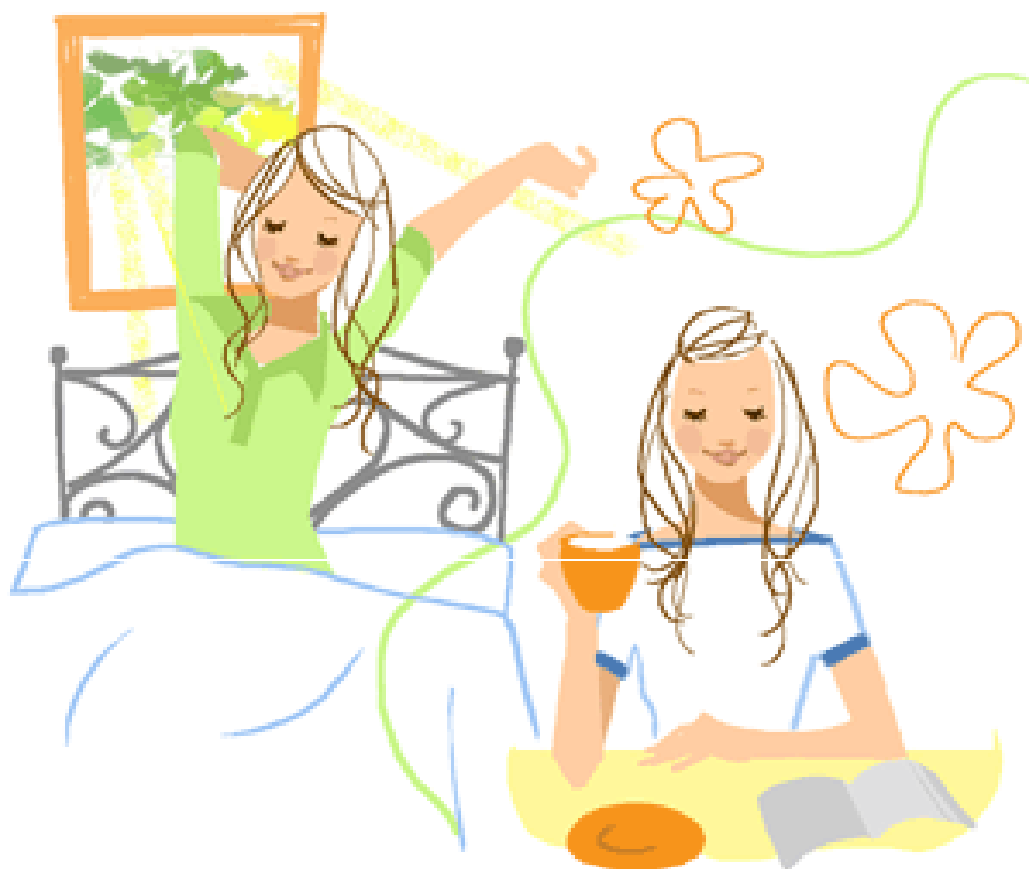
アルコール

シックハウス症候群

片頭痛と微熱

片頭痛は単なる「症状」に過ぎない

おわりに・・・片頭痛は人生の「1コマ」の症状に過ぎない



女性のための頭痛学

目次

はじめに

第1章 女性のライフステージと体の変化

第2章 片頭痛とミトコンドリア

第3章 「体の歪み（ストレートネック）」の慢性頭痛への関与

第4章 慢性頭痛の症状から発症の要因を分析する

第5章 女性のライフステージからみた片頭痛

第6章 あなたの子供さんが頭痛を訴えたら・・・

第7章 片頭痛の治療の原則

おわりに

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」
- 第33章 慢性頭痛の神経学的側面
- 第34章 機能性頭痛一元論
- 第35章 その他の一次性頭痛

第36章 二次性頭痛（その他）

第37章 ムチウチと慢性頭痛

おわりに

引用文献および引用記事



慢性頭痛の基礎知識

目次

慢性頭痛の症状

慢性頭痛の発症過程

頭痛薬が頭痛を引き起こす

ミトコンドリア

セロトニン神経系

「体の歪み（ストレートネック）」

ホメオスターシス

生理活性物質

腸内環境

酸化ストレス・炎症体質

脳過敏

片頭痛の発生機序

片頭痛の慢性化

片頭痛と遺伝

ムチウチと頭痛

頸性神経筋症候群

その他の一次性頭痛

二次性頭痛（脳のなかに異常のない）

慢性頭痛の周辺

有名人の片頭痛

愛称のついた頭痛

閃輝暗点の画像

女性の慢性頭痛

子供の慢性頭痛

従来の子頭痛治療体系

片頭痛の治療原則・・・お薬の使い方

生活習慣改善の原則

運動療法の原則

食事療法の原則

片頭痛の生活習慣の改善 食事療法編

片頭痛体質改善のための3つの約束

栄養学的知識

ほめやせダイエット

マグネシウム

片頭痛と脂質

体の歪みの予防・改善

ストレス対策

ミトコンドリアを増やす9つの生活習慣

片頭痛は予防すべきです

素朴な疑問集

片頭痛を誰が治らなくしたのか

片頭痛と脳梗塞 血管内皮細胞との関連

片頭痛の正しい知識

基礎講座

目次

はじめに

1. ミトコンドリアとは
2. ミトコンドリアが弱ると・・・
3. 神経学的側面
4. ホメオスターシス（自然治癒力）
5. 自律神経
6. 生理活性物質
7. 腸内環境
8. 「体の歪み（ストレートネック）」
9. マグネシウム

10. 慢性頭痛
11. 慢性頭痛の発症過程
12. 脳過敏
13. ミトコンドリアを弱らす要因
14. 酸化ストレス・炎症体質
15. 機能性頭痛一元論
16. 薬物療法
17. 片頭痛の慢性化
18. 西洋医学の本質
19. 「国際頭痛分類 第3版β版」
20. 「慢性頭痛診療のガイドライン」
21. 学会専門医
22. 医局講座制

23. その他の一次性頭痛
24. 二次性頭痛（その他）
25. 片頭痛と脳梗塞
26. 薬剤乱用頭痛
27. ムチウチ
28. レーザー照射療法
29. 群発頭痛
30. 健康
31. 「利権トリオー厚労省・医者、製薬会社」
32. 未病という概念
33. MBT療法
34. 慢性頭痛の神経学的所見
35. 片頭痛を正しく理解する
36. 片頭痛と心臓の手術

慢性頭痛 治療の進め方

目次

はじめに

第1章 「慢性頭痛」とは

第1節 頭痛には、2つの原因があります

第2節 慢性頭痛発症の概略

第3節 具体的に、慢性頭痛はどのようにして起きるのでしょうか

第4節 ミトコンドリアを弱らせる要因

第5節 酸化ストレス・炎症体質の形成過程

第6節 後天性ミトコンドリア病

第7節 これまでの述べたことをまとめておきます

第2章 自然治癒力を高めるためには

第1節 自律神経を整えるためには???・・・

第2節 「オメガ3」と「オメガ6」のバランス

第3節 腸内環境を整える

第3章 「健康的な生活」を送るために

第1節 姿勢に対する配慮

第2節 運動不足にならないようにしましょう

第3節 バランスのよい食事

第4章 ミトコンドリアの機能を回復させる

第1節 マグネシウムの問題

第2節 ビタミンB2

第3節 鉄の補充を常に念頭に・・・鉄分不足と女性

第4節 睡眠は十分とりましょう

第5節 抗酸化食品をしっかり摂取する

第6節 食べ過ぎ・過食はよくありません

第7節 運動不足は厳禁です

第8節 早食い・ドカ喰い・・・インスリン過分泌を防ぐ

第9節 デトックスを心掛けましょう

第10節 薬剤による影響

第11節 必須脂肪酸の摂取のバランスをとる

第12節 ミトコンドリアを活性化する9つの習慣

第5章 脳内セロトニンを増やす

「セロトニン神経の活性化」の原則

- (1) 早寝早起きの規則的な生活を心がける
- (2) 太陽の光を浴びる
- (3) リズミカルな運動をする
- (4) 食事をする際に、よく噛む
- (5) グルーミングという「人とのふれあい」
- (6) 食事によって「脳内セロトニン」を増やす

「セロトニン生活」の効果が現れるまでは最低3カ月は必要です！！

第6章 体の歪み（ストレートネック）の是正

ストレートネックの治し方

ストレートネックを治すには・・・

ストレートネックを解消するにはどうすればいい？

「あご引きエクササイズ」を行うのを習慣にしてください

首や肩に負担をかけないパソコンとの付き合い方は？

「簡易版・首の関節包内矯正」のやり方は？

「簡易版・腰の関節包内矯正」のやり方は？

仙腸関節のストレッチ

内田信友先生による「N.H.R.頭痛解消法」

1. 背骨を伸ばす
2. 肩首のスットン体操と首周囲・頭のマッサージ
3. 両手振り運動

第7章 片頭痛体質改善のための「3つの約束」

1. 悪い植物油(市販のサラダ油など)や加工油(マーガリンなど)をとらない
2. 「万能健康ジュース」
3. 「ラブレクラウト」

片頭痛体質改善のための「3つの約束」

◎健康ファイル 片頭痛が日に日によくなっていきます 40 歳代後半女性

第8章 お薬を服用される際の考え方・注意点

トリブタン製剤

エルゴタミン製剤

予防薬について

第9章 慢性頭痛治療の進め方

1. 慢性頭痛の起点は日常的に感じる極く軽度の頭痛・緊張型頭痛
2. 片頭痛に移行してしまえば、まず、生活習慣の見直しが必要になります
3. 実際、片頭痛はどのように治療を進めるか

おわりに



慢性頭痛治療 ガイドライン

目次

はじめに

第1章 「慢性頭痛」とは

第2章 「酸化ストレス・炎症体質」が形成されることにより・・・

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 脳内セロトニンを増やす

第5章 自然治癒力を高めるためには

第6章 「健康的な生活」を送るために

第7章 体の歪み（ストレートネック）の是正

第8章 お薬の使う際の考え方

第9章 片頭痛体質改善のための「3つの約束」

あとがき

慢性頭痛治療

ガイドライン 後編

目次

はじめに

第1章 ミトコンドリアとは何か

第2章 セロトニン神経系

第3章 「自然治癒力」とは・・・ホメオスターシスとの関連

第4章 腸内環境

第5章 健康と栄養

第6章 脂質についての基礎知識

第7章 「体の歪み（ストレートネック）」

第8章 規則正しい生活

第9章 ミトコンドリアを活性化する9つの習慣

第10章 ストレス対策

第11章 従来の「臨床頭痛学」とは

おわりに

参考文献

