

患者様情報

来院されるまでの症状

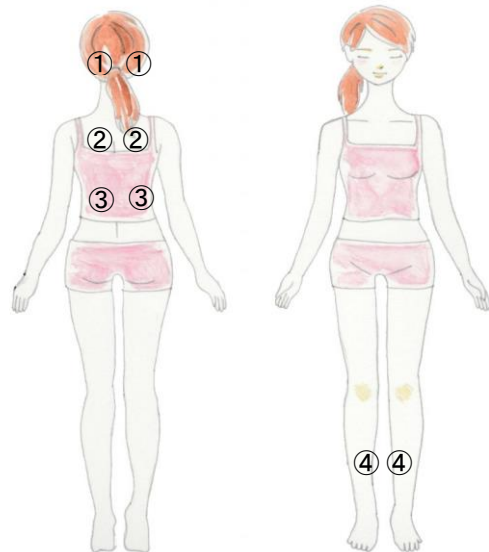
- ・1年前に職場で部署異動があり、それ以後、業務内容が大きく変わり、気を遣うことも増えました。
- ・その頃から肩こりを感じるようになり、2、3ヶ月前から慢性的な頭痛に悩まされています。
- ・週に1度は鎮痛剤を服用している状態で、いつも頭がすっきりしないといった状態を抱えて来院されました。

患 者 様	20 代 女性
初 診	2016 年 10 月
既 往 症	なし
他 の 症 状	生理痛 足のむくみ 冷え性

四診と経過

■ 診療（診断と施術）

- ・事務職から営業職に変わったことで、それまで以上に気を遣うようになったためか、無意識のうちに肩に力が入って脱力できないという状態が続いている様子でした。
- ・慢性的に首肩、背中の筋肉が緊張してしまっているのが頭痛の原因と診立て、全身の巡りを整えた上で、背中の凝りから少しずつ緩めていく施術方針をとりました。
- ・また、やや体力の消耗が見受けられましたので、施術量が負担（オーバードーズ）にならないように留意しました。



■ 初診後の経過

- ・凝りの根が少し深かったこともあり、診療回数は計5回に及びましたが、慢性的な頭痛は治まりました。
- ・現在は、生理痛の解消のために、定期的に受診されていらっしゃいます。

使用した主要なツボ

- ①風池（フウチ） ②肩井（ケンセイ）
③腎兪（ジンユ） ④三陰交（サンインコウ）

■ ひとこと添えさせていただきます

- ・頭痛が慢性化する前に、理想的には、肩凝りを自覚された段階で受診なさることが、症状を長引かせず重くしないための最善の予防といえます。
- ・肩凝りを防ぐことは難しいですが、早目に受診し、こまめに身体のバランスを整えておくことにより、症状の悪化や他の症状の発生を予防することができます。
- ・仕事の内容や量を調整することは現実的に難しいと思いますので、月2回ほどの定期的な鍼灸施術を通して、仕事等で酷使した身体の調整をすることをお勧めします。
- ・“これぐらい大丈夫”と過信せず、こまめに身体を整えていくことが“未病”につながります。