

## はじめに

この本を手にとつていただきありがとうございます。痛み専門家のきただしゅういちと申します。簡単な自己紹介からさせていただきます。今、僕は痛み専門家という肩書きで活動しています。毎日、身体の痛みで苦しんでいるブルーな顔の患者さんを、健康な顔色に戻せるように向き合っています。

この本を書いた目的は、頭痛は知識があれば本当に良くなることをみなさんに実感してほしいからです。僕は前から、日本の医療で受ける頭痛ケアに違和感を覚えていました。言い方が少し悪いですが、薬漬けじゃないですか？ 確かに、最近の頭痛新薬はとても良いものが出ています。頭痛を高確率で抑えられます。

しかし、断言します。頭痛の根本的なケアではないです。僕が痛み専門家の肩書きで活動している理由は、痛みで苦しんでいる方に根本的なケアをするためです。これだけ情報過多の時代で、正しい情報を取捨選択するのは素人目では難しいと思います。なので、本書では頭の中に正しい頭痛の知識をアップデートしていただきます。

僕は今までに、何千人もの患者さんを施術してきました。その中でも一番難しかったのが、頭痛ケア

でした。難しい理由は一つ。痛みの原因が複雑だからです。他の部位の痛みは至ってシンプルです。腰痛の人も膝痛の人も、身体の使い方が原因で痛くなります。なので、身体の使い方をケアすると痛みは良くなっています。

しかし、頭痛はそううまくいきません。なんの予兆もなく、急に痛みが襲ってきます。知っていますか？ 頭痛により1日に約2時間半を損失。金額換算すると1時間あたり1227円の損失。

出典：第一三共ヘルスケア「LOXONIN®」『日本人の「痛み」実態調査』 <https://www.daiichisanjyo-hc.co.jp/site-loxonin-s/understand/research.html> 2022年7月2日

こんなデータが出ています。頭痛を持っていない人にはこのつらさはわからないと思いますが、個人的には社会問題レベルだと思っています。

研究データを見ながら、心が折れそうになりましたが、何か方法はないか模索してやっと思つた新しい頭痛ケアです。僕は頭痛ケアを4つの柱で考えています。身体・睡眠・食事・マインド。この4つのどこかに必ず頭痛の原因があります。この中でも特別重要なのがマインドです。マインドとは、心・精神のことです。昔から病は気からって言うじゃないですか。その通りで、いくら身体が良くなってもマインドが悪ければ、頭痛発作は簡単にぶり返します。

結論を言うと、マインドが良くなれば頭痛も良くなります。本書を機に古い頭痛ケアから、新しい頭

痛ケアへアップデートして、頭痛のない当たりまえの日常を取り戻してください。本書は、頭痛ケアのバイブルになるような仕上がりになっています。