



どんより天気は頭痛に注意



外的要因

- ・強い風にあたる
- ・寒いところに長時間いる
- ・熱が体にこもる
- ・低気圧
- ・雨などの湿気

など

やってみよう



- ・長時間同じ姿勢でないこと
- ・運動、お風呂などで適度に汗をかこう
- ・疲れ目は温めよう
- ・水分のとりすぎには注意しよう
- ・腰を温める、冷やさない

内的要因



- ・血の不足
- ・過度なストレス
- ・過労（疲労）
- ・胃腸の弱り
- ・加齢

など



気を付けること

- ・寝不足・冷え・運動不足
- ・薄着・デスクワーク
- ・強い風をあびすぎない
- ・目を使いすぎない



おすすめの食べ物



血液の流れをよくする



- ・黒豆・小豆・なす
- ・みょうが・しいたけ・いわし
- ・鮭・酒粕・くるみ



加齢や疲労がある方には



- ・真鯛・エビ・うなぎ
- ・ほたて・鶏肉・羊肉
- ・キャベツ・ブロッコリー



胃腸の弱りのある方は注意

- ・過剰な水分や生もの
- ・味の濃い物の過食
- ・油っこい物の過食
- ・甘い物の過食

朝食に菓子パンやパンケーキ
などを食べる方は注意

頭痛におすすめのツボ

湧泉 ゆうせん

足の裏。足の指をギュッと内側に曲げたときに、一番へこむところ。

親指でグーっと押す。

足の指をグー、パー動かすのもよい。



跗陽 ふよう

崑崙から指幅4本程度上のところ。

崑崙 こんろん

足の外くるぶしとアキレス腱の間のへこみ。



崑崙・跗陽

痛気持ちいい程度に押し
て刺激する。
温めてあげるのも効果的。

