**初心者の方に必ず読んで欲しい記事をまとめてみました。**

こんにちは、頭痛の専門家 鎌田雄大です。

今日は、このブログにはじめて訪問した方に必ず読んで欲しい記事と紹介します。

はじめに初心者向けの記事を読んでから、他の記事を読むと根本的な頭痛の改善へつながる方法や知識がス～っと分かりやすく脳内に入りますよ。

ということで、まずはこれから紹介する初心者向けの記事を読んで、頭痛を治すための知識を身に着けてください。

**初心者向けその１　頭痛持ちだった私が、頭痛がなくなってよかった５つのこと。**

まず読んで欲しい記事は、私の体験談シリーズの１つである、頭痛がなくなってよかった５つのことです。

この記事では長年の頭痛持ちだった私が、頭痛がなくなることで本当に良かったな。と思えたことを分かりやすく書いています。

あとは頭痛がなくなることで、こんなに生活が楽になりますよ。ということを知って欲しくて書きました。

ぜひこの記事を読んで、頭痛は痛みの辛さだけではなく、日常生活での様々なことに悪影響を与えていることに気づいて欲しいと思います。

頭痛持ちの方は必見です。

【クリックして、頭痛持ちだった私が、頭痛がなくなってよかった５つのこと。を読む】

**初心者向けその２　何をしたら頭痛が起きなくなった？**

この記事も私の体験談シリーズです。

過去、市販薬で頭痛を抑える生活を送っていた私が、何をしたら頭痛がなくなったのか？

今も私が頭痛を再発させないために実践していること、気を付けていることをまとめています。

現在、頭痛の治療を受けているけど、なかなか治らない方はぜひこの記事を読んでみてください。

あなたの頭痛が治るためのヒントがこの記事には書かれています。

【クリックして、何をしたら頭痛が起きなくなった？を読む】

**初心者向けその３　頭痛外来はどのような診療をしている？実際に処方される薬の種類は？**

頭痛外来に行こうか考えている人向けに、実際に頭痛外来ではどのような診療をしているのか、処方される薬の種類など分かりやすくまとめています。

頭痛外来や病院での検査を受ける前に一度、目を通しておきましょう。

【クリックして、頭痛外来はどのような診療をしている？実際に処方される薬の種類は？を読む】

**初心者向けその４　閃輝暗点の治し方についてまとめてみました。**

閃輝暗点を根本的に治すための基本的なことをまとめています。

閃輝暗点は片頭痛の方に出やすい症状なのですが、根本的に治す方法は以外と知られていません。

そこで、閃輝暗点の経験者でもあった私が、閃輝暗点を治す方法を５つにまとめています。

この記事を読むことで

「閃輝暗点ってこういう風に治していくのだな。」

とイメージできると思います。

閃輝暗点で悩んでいる方や片頭痛持ちの方はぜひこの記事をお読みください。

【クリックして、閃輝暗点の治し方についてまとめてみました。を読む】

**初心者向けその５　偏頭痛に効く食べ物を知って偏頭痛を防ごう。**

偏頭痛(片頭痛)に効く食べ物についてまとめています。

頭痛持ちの方は栄養のかたよった食事をしていることがあります。

そこで、食生活を見直して偏頭痛を治していきましょう。というメッセージの元、この記事を書きました。

普段の食生活を見直して偏頭痛を治していきましょう。

【クリックして、偏頭痛に効く食べ物を知って偏頭痛を防ごう。を読む】

まとめ

今日は初心者向けの記事を５つ紹介しました。

この記事を読むことで、どうすれば頭痛が治るのか？わかると思います。

今後も頭痛改善に関する情報をあなたに発信していきますので、このブログを「ブックマーク」しておいてくださいね！

今日も最後までお読みいただきありがとうございました。