

東洋医学通信

〈発行元〉
中国医学研究所
尼崎市長洲本通1-16-17
〈連絡先〉
06(6488)8149

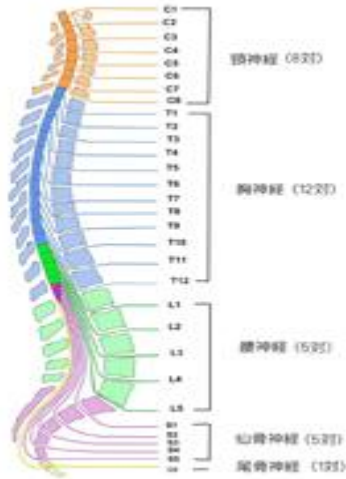
☆腰痛☆

肩こりと腰痛は、鍼灸院に訪れる機会の多い症状です。

今回は腰痛について書いてみたいと思います。

単に腰痛と言っても、その原因は内蔵・血管・神経・心因・脊椎と色々です。骨格面では身体は脊柱という骨からなっていて、七個の頸椎、十二個の胸椎、五個の腰椎、残りは仙椎と尾椎で構成されています。脊柱は横から見てS字の生理的なカーブを描いており、脊柱で衝撃を吸収するためにそのような構造になっています。またその椎骨と椎骨の間に椎間板と

いうクッションが存在して身体にかかるショックを和らげています。腰椎はこの脊柱の中で下部に位置していて、足や骨盤との連結部となっていて、ことから日々の生活の中で腰にダメージを負いやすい部位です。



☆鍼灸での治療☆

さて鍼灸での治療となると、腰痛は背部にある為、中医学でいう

膀胱経と呼ばれるラインに鍼灸治療を行います。加齢による機能低下も原因となるので、治療箇所となるのが腎です。

東洋医学では、腎が病むと腰痛・健忘症・下肢に力が入らないなどの症状が現れると考えます。五臓六腑をただの身体の構成部分としてではなく、人体の生命活動の中心と考えるので、その一部である腎を重視して症状に合わせて治療部位としています。

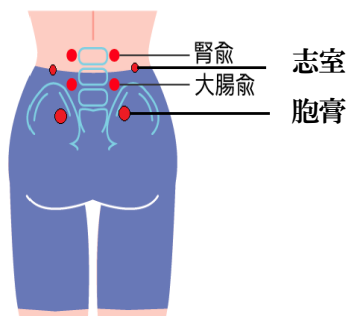
中医学で腎の働きを言い表したものと『作強の官・命門の水・命門の火・精を蔵す』といった言葉があり、全身を動かすエネルギーとして活力や精力の源となるという意味です。腎が弱くなると腰膝酸軟（だるくて痛む・ぐらつく）となり足が萎えて歩行ができなくなるとされていて、下半身に

対しても非常に重要なポイントになります。

急性期のぎっくり腰で炎症を伴っているものはアイシングが必要ですが、それ以外は多くの場合、筋肉の緊張を取り代謝循環を促進させる鍼とお灸がとても有効ですのでお役立てください。

【腰痛でよく使うツボ】

腎兪・志室・大腸兪・胞背



鍼灸師 野本 剛士