

# 東洋医学通信

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

## 膝痛の鍼灸治療

鍼灸院に来院される患者さんで肩こり、腰痛に次いで多いのが膝痛です。特に変形性膝関節症と診断されたり、またその予備軍、検査などで異常はなかったけど膝の痛みが続いている。膝に水が溜まっては抜いてを繰り返しているという方が多いです。膝痛にもさまざまな原因があります。更年期、老年期における膝痛の原因のほとんどが変形性膝関節症でありますので、今回は変形性膝関節症の鍼灸治療をご紹介します。



### 変形性膝関節症は骨の表面についている軟骨が徐々にすり減っていく病気でその過程で痛みが出たり、腫れる、水がたまる、熱を持った様な感じ(炎症を起こしている)の症状が出てきます。

ひどくなるとすり減った軟骨がなくなってしまう(軟骨は回復する力がないので、すり減ってしまうとそのままです)膝関節の骨がくっついてぶつかり合い、とげができたりしてしまい、痛みがひどいと手術を勧められる事もあります。そうなる前に一度鍼灸治療をお試し下さい。継続して治療を続ける場合には健康保険を使つての治療も可能ですので、お気軽にご相談ください。

具体的な症状は運動時痛。椅子から立ち上がる時、歩き出そうとした時に痛みが出る。正座ができない、膝が伸びないなど・・・。思い当たる事はないですか？

### 鍼灸が良い理由

膝関節にはツボの流れが3つ通ると言われています(肝経・脾経・腎経)肝は筋を、脾は筋肉を、腎は骨を主ることから、筋・肉・骨の会するところに膝関節はあたるといふことです。よって東洋医学的には、膝関節は非常に重要な部位にあたるだけに障害が生じやすいと捉えられています。

関節の変形による膝の痛みは膝関節周囲の血管を緊張させ、血液の流れが悪くなりそれが痛みの悪循環を作つてしまいます。また、膝関節の運動に係る筋肉の

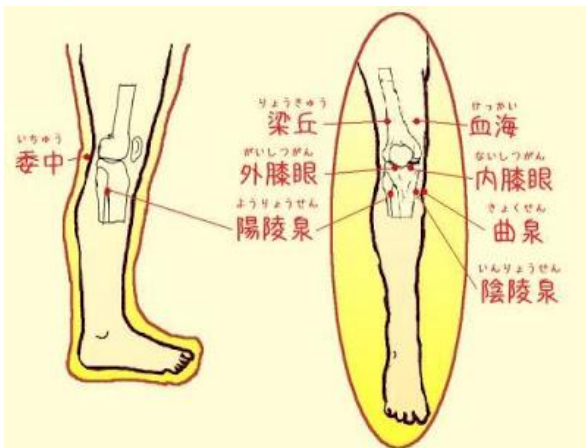
緊張も高め痛みを引き起こします。

その悪循環をストップさせ(筋肉の緊張を和らげ、血液の循環をよくする)痛みを軽減するのには、鍼灸治療がとても効果的です。

### 自宅でできるお灸

当院でも使用している、自宅でも簡単にできるお灸も販売しております。

### 膝痛のツボ



鍼灸師 首藤 知佳子