

東洋医学通信

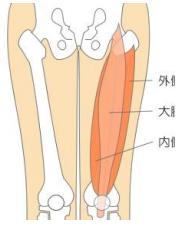
<発行元>
中国医学研究所
尼崎市長洲本通1-16-17
<連絡先>
06(6488)8149

鍼灸治療の代表的な病名 膝（ひざ）の痛みについて

鍼灸師
弘中 信正

■最も体重の負担がかかる関節

人が歩くとき、膝（ひざ）の関節には体重の3倍の負担がかかるといわれています。60キロの人であれば、180キロの負担となります。



そのため、大腿四頭筋という股関節から膝の全面を囲むように、四つの太くて長い筋肉が膝の動きを支えています。

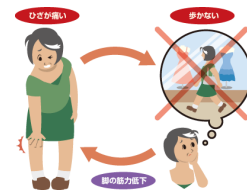
■軟らかいクッションのひざ関節

そればかりではありません。動かしたときに衝撃をやわらげるため、膝の関節には滑りをよくする軟骨があり、関節包という粘液でみたされクッションの役目をする椎間板が軟骨の間に入っています。



■筋力が衰える と変形する関節

年齢とともに大腿四頭筋の筋力が弱ったり疲労したりすると、軟骨がすり減って傷つき、無理をすると膝に炎症を起こします。これが「水が溜まる」状態です。そうになると、膝の関節は変形をおこしてきます。老化とともに軟骨が摩耗し、椎間板が薄くなる「変形性関節症」といわれるものです。



これが原因となり、バランスよく歩けなくなったり、少しの段差で転倒したりしてしまいます。

■変形性関節が寝たきりの原因に

変形性関節症は女性に多く、骨粗鬆症になりやすい五〇歳代以降に徐々に増え始めます。変形がひどくなると痛みのために歩く時間も減り、筋力も弱つ

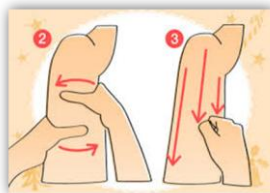
て、人によっては立ち上がりや歩く動作に介助が必要となり、寝たきりの原因にもなります。

■効果的な疲労とりマッサージ

では、高齢期になれば、膝の痛みは防ぐことができないのでしょうか。

そんなことはありません。痛みが再発しないため、ご家庭でできる予防マッサージとツボを教えます。

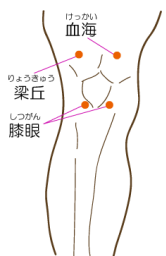
まず手のこぶしか両手で大腿四頭筋をよくほぐしてください。筋肉間の溝のところに沿って膝から股関節にかけてもみほぐすと、血行がよくなり膝の疲労が取れて歩きやすくなります。



バランスよく歩くことで膝の筋肉もつよくなつてきます。

■大切なツボがあるひざの周り

膝の関節、皿の上四本指程度の場所に、関節を曲げるときに痛みが出る場所に、血海



ツボがあります。さらに、膝の内側にある曲泉や有名な足三里も大切なツボで

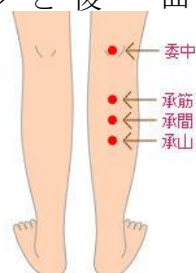
す。

膝の皿の下には、左右に膝眼というツボがあります。いずれも膝を軽く曲げて家庭用のお灸をするか、ゆつくりと押さえて刺激を与えてください。決して痛みを我慢するように、強く抑えないでください。

■ひざの裏にもツボ手当を

歩くときにもう一つの大事なものは、足をける動作です。膝が痛くなり変形が進むと、自然と歩き方がすり足になってきます。

これは、膝の後ろから臀部にかけてある、大腿二頭筋やひざの下にある筋肉が痛みで固くなるためです。



膝を軽く曲げた状態で、両手で膝の後ろからかかとに向けて、ツボを押さえていきましよう。

■ひざを伸ばす

最後に手すりを使って、絵のようにストレッチで膝の後ろをのばしましょう。

