

東洋医学通信

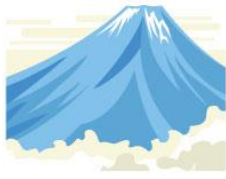
〈発行元〉
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲本通1-16-17
 〈連絡先〉
 06(6488)8149

☆スポーツと鍼灸☆

二〇一三年に富士山が世界遺産に登録認定され、健康志向もあつて登山人気が高まりました。

一度は日本一の山に登つてみたいと考える人が増え、七月一日には山開きが行われ、テレビやメディアでも大きく取り上げられていました。

二〇〇八年四月からは、厚生労働省の省令によりメタボ検診が始まり、自ら健康管理の為に何かはじめようとトレーニングの環境としてランニングを始める人も増えました。



スポーツは身体への負荷により新陳代謝を促し、新たな再生を生みます。この負荷の効果による超回復というスポーツ医学の原理から身体は徐々に強くなつて

いきます。

ただし、運動による身体の酷使により、この負荷と休養のバランスが崩れることによつて筋肉や関節に障害が起こります。これら運動による疾患を運動器障害といひます。

運動器とは身体活動を担う筋・骨格の総称で、筋肉、腱、靭帯、関節など運動に関わる組織によつて構成されています。

◇運動で痛めやすい場所◇

登山やランニングで痛める部位として下半身が多くなります。よくある症状としては疲労の蓄積によるぎっくり腰、臀部痛、こむら返り、足底筋膜炎、使い過ぎによるランナー膝、膝関節痛、シンスプリントとさまざまです。

腰や股関節・膝や足首といった関節部分、お尻や太もも・ふくらはぎや足裏といった筋肉部分、運動で痛める部位はこの辺りが多くなります。

これら運動器を酷使し傷つけてしまうと、細胞では炎症が起こります。炎症があるレベルを超える痛みとして認識されます。これが非常に厄介で日々の生活にまで支障をきたします。

痛みや炎症があればアイスパックで冷やしたりシップを貼つたりとご自身で処置をされるかと思ひます。

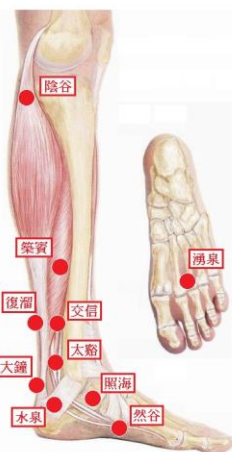
治療の一環として鍼灸治療もこの症状に対しては得意で、たくさんあるツボを利用して炎症を抑えたり痛みを除去・軽減させます。

鍼とお灸の効果としては、鍼刺激が脊髄に作用して痛みを抑える、ホルヒネ様の鎮痛物を分泌し鎮痛効果をもたらす、筋肉の緊張をゆるめ血行状態を良くする、経絡経穴に刺激を送り気血の流れを整え正常に戻す、といわれています。

こういった効果を用いて治療にあたる訳ですが、ツボには特効穴というのがあつて傷んだ場所より離れたツボを使って痛みを抑える方法もあるので、痛みがあるその場所に刺激をしたり、痛い場所とは遠く一見関係もない所に刺激をしたりして効果を狙う

場合もあります。

鍼灸治療では経絡経穴(ツボ)を使う訳ですが、上記に挙げた疾患では、腎兪・大腸兪・腰根・環中・環跳・築賓・湧泉・然谷・曲泉・陵下・犢鼻・地機あたりを私なら使ひます。まだまだ他にもツボはたくさんあるので他の鍼灸師では違つたツボを用ひる場合もあるといひのが鍼灸の奥の深さを感じます。



第一線で活躍しているアスリートもトレーナーとして鍼灸師を雇つて身体をケアしているほどです。

今回は筋肉骨格部を例に挙げて西洋医学的に述べましたが、鍼灸は東洋医学的に症状を捉えることをご紹介できたかと思ひます。

先に述べた負荷(運動)と休養(治療)のバランスを適切に取り入れ、健康的な毎日を送つてくたさい。

鍼灸師 野本 剛士