

福本鍼灸院の 腰痛のメカニズム



当コンテンツの著作権等の諸権利は、全て当院に帰属しております。
使用・リンク等を希望される場合は、必ず、当院宛に許諾請求をお願いします。

もくじ

腰痛のメカニズムと漢方療法

急性腰痛

慢性腰痛

(573-0071) 大阪府枚方市茄子作 3 丁目 2—3

福本鍼灸院出版部編

腰痛のメカニズムと漢方的考察

なぜ腰部に多く痛みが発生するのか

それは、胸部、腹部の背骨は曲がりにくくできていて、腰部、いわゆる腰椎部の関節は 前後に特に曲がりやすい仕組みになっています。

その分、腰椎と筋肉、神経、血管との関係が 複雑になっており、
トラブル、つまり痛みも多く発生するのです。

痛みの発生は、神経組織に対する圧迫、刺激が主のものですが、
その原因としては、 骨の老化による変形、慢性疲労による背骨全体の曲がり、
椎間板の変形、筋肉の硬化、 背骨全体のゆがみ、骨盤のゆがみ、
腹部・骨盤内臓の病変などが主なものです。

しかし、ほとんどの腰痛の基本的な原因としては、
骨の老化と筋肉の硬化に求めることができます。

次に、漢方理論においては、骨の形成を促すものは、『腎』つまり副腎・腎臓です。

そして、筋肉の働きを良くするものは、『肝』つまり肝臓です。

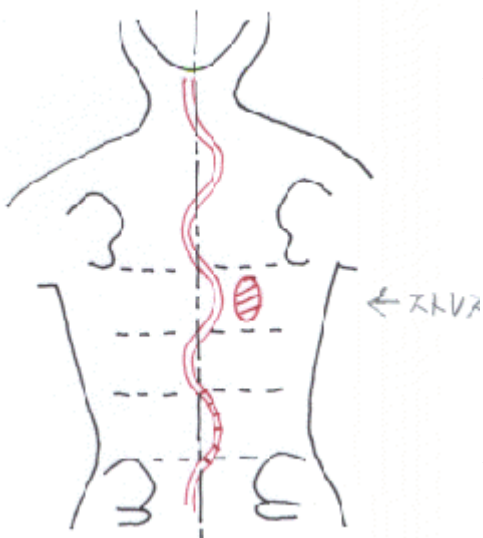
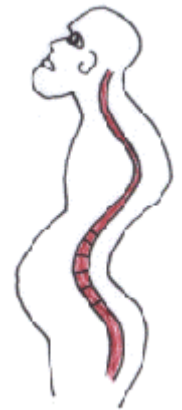
又、腎の変調は、冬に多く発生し、肝の変調は春に多く発生するもので、
腰痛も冬から春にかけて多く見られます。

次に、腰痛の基本的な原因としての背骨の曲がりについても

知っておく必要があります。

はじめに、骨の老化や、慢性疲労、つまり『腎の変調』や『肝の変調』による筋肉の衰えから来る、背骨の変化による曲がり具合を、体の側面から見てみましょう。

右図のような時、いわゆるあごが上がっている状態になり、背中が丸く盛り上がり、おなかが前方に突き出した感じになります。このような時は、一般的に、腰骨の後ろより神経が出ているので、この神経が圧迫される為に、痛みが生じやすくなります。



二番目に、肉体的、精神的なストレスによって 肝臓に負担がかかる事によっても、背骨は左右にゆがみ、 当然腰椎にも変化が起こり、椎間孔より出ている神経に圧迫が加わり痛みが出る事が多くあります。ストレス状態の時には、肝臓を守る為に、内臓体壁反射を起こして

右の肩甲骨の下部に筋肉のコリを生じさせます。

その結果、その部分の背骨が右に寄り、その影響が上・下に及びます。

下部に至った背骨のゆがみが腰痛の原因になります。

以上のように、背骨の曲がり、ゆがみも、左右のゆがみ・前後のゆがみというように、多面にわたって診ていく必要があります。

腰痛一般における養生法

運動療法（筋肉をよくする）

一般的に腰痛の時は、骨の異状を第一に考えることが多いのですが、実際に骨を正しい位置に固定しているのは、腱とか筋肉であり、特に全身の筋肉の状態を常に柔軟性に富んだものにしておくことが大切です。

これには筋肉中の疲労物質を速やかに肝臓に運んでやるのが最も重要なことです。

このように、肝臓が良く働いてくれていると、筋肉を走っている神経や、血管に対する圧迫が、取れて血流が促進され、神経の痛みも起こりにくくなるのです。

逆にいうと、全身の適度の筋肉運動によっても疲労物質が肝臓に流れやすくなります。

これには、軽い散歩が第一でしょう。

腰の痛みがほんの少ししかない時か、痛みがない場合には、1日30分くらいで、

周りの風景をよく認識できるくらいの速さで、楽しみながら歩くことが大切です。

心身ともリラックスさせることが大切です。

食養生

肝臓が良く働くためには、微量栄養素が必要となりますので、特に調味料としての砂糖は少し色の付いたもの（三温糖など）、塩は天然塩を使用するように心がけましょう。

骨を丈夫にする

腰痛の大きな原因の一つとして、骨の異状、つまり骨の老化による変形、仮骨の形成、骨粗鬆症による椎骨のへしゃげ、椎間板の変形などがあります。

これを防ぐ為には、カルシウムをはじめ、各種栄養素の正しい体内への吸収が必要となります。

なお、骨の成分における、カルシウム含有量は思いのほか少なく約 25%です。

カルシウムを多くとっても、体内へ正しく吸収されない場合や、

必要以上のカルシウムは体外に排出されます。

漢方理論によると、骨、骨髄は、『腎』つまり副腎、腎臓が深くかかわっているとされます。

それでは、『腎』を強くするにはどうすればよいのでしょうか。

漢方理論での答えは、『肺・大腸』を強くすれば良いとなっています。もっとさかのぼると、

『肺・大腸』は『胃』に影響を受けるとあります。(基礎教養講座K1講:漢方の基本参照)

骨の弱い人のなかには、常に胃腸の調子が悪く、便秘がちの人も多く見られます。

その事から、骨の弱い人で胃腸の調子が悪い人は、まず胃を正常にする必要があります。

これには、第一に食べ過ぎないこと、間食を減らすこと、

ビールなどの冷たいものを冬季にあまり飲まないことなどが大切です。

これを守った結果、『胃』の調子が良くなると、『肺』の調子も良くなるものです。

そうすると、『腎』の調子も良くなって、『骨』も強くなってきます。

次に、軽い散歩や、運動により、骨に圧を加えることによっても、骨組織が強くなります。

又、1日1回、最低30分から1時間は日光にあたるのが大切です。

日光にあたることにより、骨組織の形成が促進されるからです。

腰痛の症状と養生法:慢性的な腰痛

①デスクワークが多くて更に通勤時間も長いような時に

起こる腰の上・中・下部がだるくて痛みもあるような腰痛

長時間にわたる同一姿勢による、筋肉の血行不良、筋力の衰え、姿勢の悪さ等によって腰椎の神経圧迫により痛みが出る。

- ・通勤途中にバスや電車のひと駅くらいは歩くように心がける。
 - ・ビールなど冷たいものを飲みすぎでおなかを冷やさないようにする。
 - ・カイロ療法はへその上とその後ろ(カイロ療法参照)
-

②朝起きる時に腰部に痛みがあるがしばらくすると良くなる腰痛

割合、高年齢者に多いようです。腰椎をはじめとする周りの組織が硬化している為に、血行障害を起こし、その結果、神経圧迫により痛みが出ます。

カイロ療法:へその上と真後ろ(カイロ療法参照)

③ストレスが多い時に出る腰痛

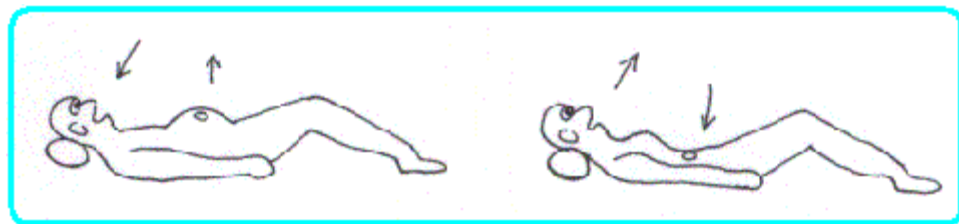
ストレスが多くて、ある程度長時間続いたような時、背骨全体にゆがみが生じてこれが腰部にいたると痛みを生じます。

この場合の養生法は、腹式呼吸が簡単にできて良いでしょう。

夜、寝る前に毎晩3～5分間続けましょう。

腹式呼吸のやり方

上を向いて、膝を軽く立て休み、肩の力を抜きます。へそを中心として、お腹に空気を入れる感じで膨らませながらゆっくりと息を吸い込みましょう。次に、お腹をへこませる感じで息を吐いていきます。



腹式呼吸の有効性

腹の上下運動により、特に小腸の腸間膜が刺激され、その血流がよくなるために、門脈（血管）の流れがよくなった結果、肝臓が活発化され、ストレスが軽減される。ストレスが軽減されれば、必然的にこの場合の腰痛も改善する。

カイロ療法：中かんと真後ろ

④お産の前後に起こってくる腰痛

原因としては、腹部が重くなるので、腰椎が体の前面に引っ張られ、

腰椎後面の神経の出口が圧迫され痛みが生じます。

養生法としては後述のツボ療法が最適ですが、お産前は手・足のツボのみ利用してください。

又、足のツボ刺激は家族にやってもらうとよいです。

このツボ療法は、安産を促進し、出産後の体調向上にも役に立ちます。

ただしこの場合デリケートな身体状態ですので、慣れない方はなるべく専門家に

お灸の方法など 指導を受けたほうがよいかもしれません。

体調を考えて、自分の判断で無理をせず、控えめにしてみてください。

⑤高齢者に多く、歩くと足・腰にしびれ・痛みが出る腰痛

多くの場合、背骨の中の神経が通る管が、

骨の変形によって圧迫されるために起こってきます。

このようなタイプの人には、多食の人、胃腸の弱い人、つまり『胃』や『大腸』に変調を起こしてる人が多くみられます。その為、よい栄養が背骨に回りにくくなり、骨が弱くなってくるので、それを補う為に仮骨や変形が起きます。

そこで、まず胃腸を整えることが大切です。精神的ストレスも、胃腸に負担をかけるので、

何か趣味を持つ等してストレスを回避するようにしましょう。

カイロ療法；中かんとその真後ろ

カイロ療法について

お灸は面倒くさいとか、じっくりする時間がない方は、

市販されているカイロベルト(カイロを入れておくベルト)の中に

小さめの使い捨てのカイロを入れて、

下着の上から腹部のツボの辺りに当たるように2時間くらい置いておき、

次に真後ろの腰部分に場所を 変更して1~2時間くらいという具合に

ぐるぐるベルトを移動させながら温かみが消えるまで繰り返します。

決して2時間以上は同じ場所を温めないようにして下さい。

かえっておなかが冷えてしまいますので。

腰痛の症状と養生法:急性で痛みも強い腰痛

養生の注意点

腰痛の初期で痛みの強い時期には腰部の痛いところに、**冷シップ**を貼るのが効果的です。

その後、痛みが軽くなった段階で**温シップ**に切り替える必要があります。

又、初期においては、痛くなる動作や、姿勢は絶対に避けて、膝の下にクッションを入れたり、体を横に向けたりして、なるべく痛くない姿勢の形を探して、安静にしましょう。

急性の場合は動けるようなら、腰痛を得意とする鍼灸院を探して

鍼灸治療を受ければより早くよくなります。

①ぎっくり腰

何かの動作をした途端、急に痛みがでて動けなくなります。

その原因としては、腰椎のまわりの筋肉の捻挫や、椎間板の変形による神経圧迫が多くあります。

たびたび、ぎっくり腰を起こす人は、腰が少し冷えておかしいなと思う時に、

へその上とその真後ろのカイロ療法をするとよいでしょう。

治療法としては、一番楽な姿勢をとって、その状態で手足のツボに刺激を与えることが大切です。

特に、足の『照海』のツボに、他の人に少し強めに刺激を繰り返してもらえるとよいです。

多分痛いですが、しかし、我慢して『照海』に刺激を与え続けると、

痛みが薄らぎそれと同時に腰の痛みも軽減してるはずですが、

②膝の故障や足首の捻挫等の後、

不自然な姿勢で歩いたりした結果起こった急激な腰痛

これは明らかに、歩く時の不自然な姿勢により、骨盤に左右の差ができた結果、

腰椎の傾きが生じ神経圧迫を起こしたための痛みです。

膝痛や、捻挫を起こしやすい人は、もともと胃腸に負担がかかっている場合が多いので、

日常的に腹部を冷やさないようにすることが大切です。

冷たいものを飲み過ぎないようにしましょう。

腰が少し冷えておかしいなと思う時に、中かんとその真後ろのカイロ療法をするとよいでしょう。

治療法としては、一番楽な姿勢をとって、その状態で手足のツボに刺激を与えることが大切です。

特に、足の『照海』のツボに、他の人に少し強めに刺激を繰り返してもらおうとよいです。

多分痛いです。

しかし、我慢して照海』に刺激を与え続けると、痛みが薄らぎ

それと同時に腰の痛みも軽減してるはずです。

③激しい運動中に急に腰の力が抜けた時

これは一般的に、椎骨同士の関節がずれたり、背骨の後ろの出っ張った棘突起という骨が、

背骨本体と分離した時に多く起こる事で、脊椎分離症とか、脊椎すべり症といわれるものです。

年齢的に若い人にも多く、背骨を支えている筋肉の未発達や、老化により起こってくるものです。

治療法は絶対に痛くなる動作はしないようにして、手足のツボ療法からはじめましょう。

腰の調子がよくなるまでは、無理な運動は避けて、

へその上とその真後ろのカイロ療法を一日おきにするとよいでしょう。

筋肉を充実させる為に、軽い運動を心がけ、

間食等せずに、お腹をすかせてバランスのとれた食事を取るという習慣を身につけることが大切です。

④圧迫骨折による腰痛

普段、胃腸の弱い人や大食で胃腸が疲れているような高齢者の人が、重い荷物を
持って長く歩いたり、慣れない仕事をしたり、足先から滑って垂直に腰部に圧迫が加わった時
等に、

知らずに骨折していることがあります。

この後、2～3週間後に腰部に強い痛みを感じ腰痛を発症します。

骨折直後に痛みがでるのが少ないのは、骨折した背骨を守るために、

背中の中の筋肉が緊張して骨を支えるため、その筋肉が徐々に緩んできた時に

神経圧迫が始まり、痛みが生じてくるためです。

よくなっても、へその上とその真後ろのカイロ療法をするとよいでしょう。