田中鍼療所
TEL54-1067

はりやしんぶん
鍼屋鍼聞

2021,10 秋冬号 通巻54号

“いい治療”“いい笑顔”“あなたと一緒に健康づくり”で地域一番治療室!!!

今年の秋は、朝、昼の寒暖差が大きく不安定な気候。そんな気候の影響を受けて体調の変化がみられる患者様がチラホラ居られました。不整脈や動気、耳鳴り、頭痛、腰痛、不眠などなど。気候変化に身体は敏感に反応します。入浴でゆっくり温まり、リラックスタイム。そして、ぐっすりと眠ることが大切です。なかなか寝つけないという方は、胃腸に優しい食事を摂り、頭を冷やすと寝つきやすくなりますよ！

《目次》

1，【特集】急性腰痛と慢性腰痛
2，鍼屋のひとりごと
家庭でできる腰痛を予防するお灸♪
3，お知らせ：タナ鍼(シン)このごろ

【特集】急性腰痛と慢性腰痛

【 腰痛の原因とはり灸治療 】

多くの人が悩む腰痛。腰痛の原因はいろいろあります。過労や不良姿勢、特定作業で筋肉や靱帯が損傷して起こるもの。椎間板ヘルニア、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症、骨粗鬆症など、骨の変性によるもの。腎臓結石や胆石、胃・十二指腸潰瘍などの内臓の病変によるもの。ストレス、心因性による腰痛もあります。いずれの場合も、緊急を要する骨折や悪性腫瘍、中枢神経症状のあるもの以外の腰痛症状は、はり灸治療は最も適応する症状です。いろいろな原因を挙げましたが、多くは筋肉や靱帯などの疲労、炎症、捻挫によるもので、これには急性腰痛と慢性腰痛があります。この急性と慢性の腰痛症状はそれぞれ特徴があります。今回は、急性腰痛、慢性腰痛の特徴から対処法を考えます！

【 急性腰痛と慢性腰痛の定義と臨床 】

急性腰痛・・・急に体をひねる、重い物を持ち上げるといった動作、人によってはくしゃみをした拍子に、冷蔵庫を開けようとして、といった些細な動作で起こります。いわゆる「ぎっくり腰」に代表されるのが急性腰痛。ぎっくり腰以外にも、椎間板ヘルニアや腰椎の圧迫骨折などによって急に激しい腰痛が起こることもあります。一般に急性腰痛は、このような腰痛が発症してから一ヶ月以内のものを指すと定義されています。

慢性腰痛・・・慢性腰痛の定義は、「３ヶ月以上続く腰の痛み」です。急性腰痛との間の１～３ヶ月は亜急性腰痛と呼ばれます。慢性腰痛の原因は、脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、骨粗鬆症といった、骨や関節に関わるもの。また、過労や不良姿勢、特定作業で筋肉や靱帯が硬く強張ったり損傷したりしたことが原因となるものがあります。

以上のように、一般的に急性腰痛・慢性腰痛の原因などに明確な違いはなく、また、急性腰痛から慢性腰痛に移行することも少なくないため期間で区別されています。

次に、治療室での症例を踏まえて、臨床を通した急性腰痛、慢性腰痛の違いを考えます。

症例１）８０代女性　就寝中ベッドから滑り落ち、腰を痛めた。朝起きたら痛みが強く、起き上がることも辛い。治療室のベッド上でも痛みのため横になれず、座ったまま治療を行なう。触診で患部に熱感を伴う軽微な腫れ。熱感部の軽い圧迫で痛みが響く。骨折を疑い、患部の熱感と腫れが引くよう鍼を行ない、入院設備のある整形外科受診を薦め「腰椎圧迫」と診断され入院。

症例２）７０代女性　靴下を履くため腰を曲げたら激痛が走り、腰を伸ばせなくなった。歩行時も中腰で移動。触診で患部に強い熱感があり、体が全体的に熱い。患部の圧迫で痛みが強くなる。筋肉の炎症性の急性腰痛と判断し、体の熱さと患部の熱感が取れるように鍼を行なう。自宅でも安静に過ごすようお願いし、３回目の治療時、激しい痛みは軽減。

症例３）５０代男性　仕事中にぎっくり腰を発症。過去に何回かぎっくり腰を起こしている。前屈や腰をひねる動作で激しく痛む。触診で下肢の強い冷え、患部のむくみと強い冷感。圧迫で楽になる。急性腰痛ではあるが、炎症性の腰痛ではないと判断し、下肢や患部が温まるように治療を行ない、治療４回目までに激しい痛みは無くなり、前屈時に筋肉に張りを感じる程度になった。

慢性腰痛の治療
患部を温め、血行を改善し、
硬い筋肉をゆるめます。

以上、３症例のみですが、東洋医学から見た急性腰痛と慢性腰痛です。症例２)、症例３)は、共に腰痛症状のみで坐骨神経痛などは伴っていないため、１日置きや１週間に２回程の間隔で３～４回の短い期間で症状は緩解しました。

【 急性腰痛と慢性腰痛の特徴と対処法 】

上記の症例は、症例１)と症例２)は急性腰痛として治療を行なっています。症例３)は急に発症したぎっくり腰ですが、慢性腰痛として治療をしています。ポイントは、患部の炎症性の熱感と冷感です。陰陽論で身体を考える東洋医学では、炎症性の熱は急性、一見症状は激しく急性のように思えても患部や関連する箇所が冷えていれば急性とは考えません。そして、炎症性の熱に対しては熱を取るように、冷えに対しては患部が温まるように治療を行ないます。これはご家庭での養生も同じことが言えます。患者様からよく聴かれる質問に、「腰が痛いのは冷やしたほうがいいの？」というものがあります。対処法として、冷やせば良いのか、温めれば良いのか、です。ここでポイント２。患部を指圧するようにグッと圧迫してみる、または、患部の近くをドンドンと叩いてみて痛みが強くなったり響いたりした場合は炎症性の熱の場合が多いので冷やした方が無難です。逆に圧迫して気持ちよければ、炎症は起こしていないので温めたほうが楽になります。これはお肌の吹き出物などをイメージすると分かります。炎症を起こしている吹き出物は押すと痛いですよね？圧迫以外にも入浴で患部が楽になれば冷えているので温める、痛みが強くなれば熱があるので冷やします。

これらの対処法は腰痛だけでなく、肩や背中、膝などの関節も同じです。冬に向かい気温が下がると不意の腰痛に繋がることも？そんな時は、こんな対処法も試してみてください！

鍼屋のひとりごと

家庭でできる腰痛を予防するお灸♪

　家庭でできるお灸シリーズ 第２弾！表面の続きで「腰痛を予防する」お灸です！腰痛は、急性、慢性、共に足腰のむくみ、冷えが原因となります。ご家庭での日頃からの養生が急性腰痛の予防、慢性腰痛の改善・悪化予防になります！

三陰交(さんいんこう)
腰痛の原因となる足の冷えの改善に用いられる代表的なツボ。
腰痛だけでなく、安産のお灸や生理痛の改善、胃腸機能の向上など様々な効果があります。内くるぶしに手の小指を当て上に４本分上がった脛の骨の際にとります。

腎兪 大腸兪(じんゆ だいちょうゆ)等
腰の痛む患部に直接お灸をすると大変効果的です。普段から痛む箇所、冷える箇所、腰を動かした時に硬いと感じる場所にお灸をします。
背中のお灸はご自身では難しいので、ご家族にお願いしましょう。

申脈(しんみゃく)
腰の凝り固まった筋肉をやわらげるのに効果があるツボ。腎兪や大腸兪といった患部のツボにもお灸をするとさらに効果が期待できます。
外くるぶしの頂点の下でコリコリとした靭帯のある所で押すとツーンと響きます。

湧泉(ゆうせん)
少陰腎経(しょういんじけい)という五臓の中の腎につながる経絡の出発のツボです。腎と腰痛はつながりが深く腎の力を補うことは腰痛を予防することに直結します。
足指を曲げてできる陥凹部に取る。

タナ鍼(シン)このごろ

☆診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	○	○	○	○	○	○
14:00 ～ 19:00	○	○	○	休診	○	土曜は 13 時までです。

※診療時間の変更は、予定しておりません。日曜・祝祭日は休診です。

お願い

保健所より PCR 検査の受検を要請されている方、または、職場や個人で PCR 検査や抗原検査などを予定されている方は、当治療室をご利用の前に必ず御一報くださいますようお願い申し上げます。

☆美容鍼　男前鍼　ご利用料金

スタンダードコース

お顔のたるみ解消 小顔効果　美容鍼１６本＋低周波

￥３，８５０

スタンダード＋オプション

額のシワ、眉間のシワ、ほうれい線、目の下のたるみ・クマの各部位に対応致します。気になる部位をご指定下さい。

￥３，８５０ ＋ 各¥５５０

スペシャルリフトアップコース

お肌、筋肉を『強力』に引き上げて、理想的なフェイスラインへ！リフトアップに効果的な筋肉にアプローチすることでお口元、頬、目の位置を高く上げます。また、代謝を促すことで、額、眉間、ほうれい線のしわ、目元のたるみなどお一人お一人のお悩みに対応するオーダーメイド美容鍼です。

美容鍼６０～７０本＋低周波　　**￥６，６００**

氏　　名　田中 孝典　たなか こうすけ　（S51,05,29 生　A 型）

取得資格　はり師 灸師　あん摩ﾏｯｻｰｼﾞ 指圧師［H10］

介護支援専門員(ケアマネージャー)［H19］

所属学会《はり灸師・あん摩ﾏｯｻｰｼﾞ 指圧師》　脉診流漢方鍼医会 東京本部

事業財団鍼灸ﾏｯｻｰｼﾞ 師協会（理事選任者）

《介護支援専門員(ケアマネージャー)》居宅介護支援専門員協会

履　歴 H10 中和医療専門学校卒

H10-13 医療法人かなめ会山内ホスピタル(胃腸科と整形外科の県内トップレベルの病院です!)

H13-14 堤治療院(修行時代。師は全国トップレベルの治療家。いつか辿り着きたい憧れの存在です!)

H14 田中鍼療所 開業～