

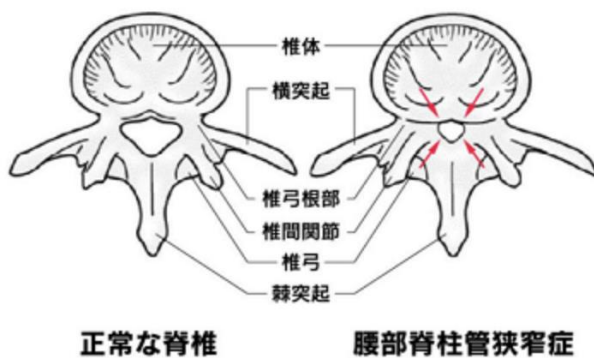
教えて！！漢方&鍼灸

附属東洋医学研究所
鍼灸師 母袋信太郎

教えて！！漢方&鍼灸



腰の疾患には足のツボが効果的！～腰部脊柱管狭窄症と鍼灸治療の効果～



今回は「腰部脊柱管狭窄症」についてお話しします。

当施設に腰痛・下肢痛を訴えてかかる患者さんの中でも多い疾患が「腰部脊柱管狭窄症（以下「狭窄症」という）」です。有病者数は約365～580万人と推測されており、多くの方が悩まされている疾患と言えます。

脊柱管とは、背骨・椎間板・関節・黄色靭帯などで囲まれた脊髄の神経が通るトンネルです。年をとると背骨が変形したり、黄色靭帯が厚くなって神経の通る脊柱管が狭くなり（＝狭窄）、それによって神経が圧迫を受け、神経の血流が低下して狭窄症が発症します。

狭窄症では腰痛はあまり強くなく、安静にしている時にはほとんど症状はありませんが、背筋を伸ばして立っていたり歩いたりすると、太ももや膝から下に痛みや痺れが出て歩きづらくなります。しかし、少し前かがみになったり、腰かけたりすると痛みや痺れは軽減されます。

狭窄症の鍼灸治療はNHKの特別番組「東洋医学ホントのチカラ」で取り上げられました。以来、当施設でも狭窄症の患者さんが多くみられるようになりました。

狭窄症に対する鍼灸治療の主な効果は下肢の痛みや痺れが起こっている原因となる神経内の血流改善と考えられています。

そのため当施設の鍼灸治療の一つは、患者さんの自覚症状や検査で問題が起きている神経を判断し、場所に合わせたツボを用いて鍼やお灸を行うことです。今回はその際によく用いるツボをご紹介します（下図）。





左から 足三里、承山、陽陵泉

鍼灸治療の効果については個人差がありますが、お読みくださっている方や身の周りの方で同じような症状が出ている場合、鍼灸治療により痛みや痺れが軽減する可能性があります。もし、気になる方がいらっしゃいましたら、ぜひ鍼灸臨床施設にお問い合わせください。

次回は『鍼灸の歴史』です。

<参考文献>

- * 公益社団法人日本整形外科学会HP：「腰部脊柱管狭窄症」
- * 粕谷大智：腰下肢痛に対する鍼灸治療-腰部脊柱管狭窄（症）-ペインクリニック32（4）；519-528,2011
- * 粕谷大智、松平浩：各論「腰部脊柱管狭窄症」.中高齢者の鍼灸療法、医道の日本社、東京、74-84、2015
- * 伊藤隆 木村容子 蛭子慶三（2016）「やさしい東洋医学」ナツメ社
- * 代田文彦（2001）「ひとりでできるツボ療法」日本放送出版協会