



# ポンポコ通信

## 腰痛の治し方

漢方内科  
 隠岐醫院  
 TEL:078-811-4109

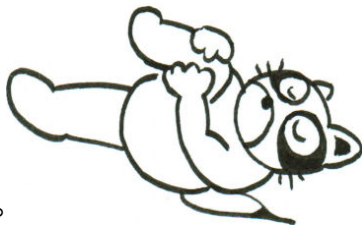
およそ8割の人は、一生のうちのいつか腰痛を起こすそうです。ということは、腰痛は誰にでもある出来事で、腰が痛くなったらどうしたらよいかを知っておく事は大切です。もともと、四つ足構造の背骨を人間は直立して歩行するようになってから縦に使っているのですから圧迫されたり、骨がへしやげたりしてくるのは宿命みたいなものです。腰痛のうち、手術の必要なものは全体の15%位といわれています。逆にいえば85%の腰痛は鍼灸や体操や漢方薬でコントロール出来るということです。東洋医学の腰痛の治し方をご紹介します。

### ■腰痛の治し方

- ・ 鍼灸 … 腰にもコリが出ます。腰のコリをとるのは鍼灸の一番活躍する場面です。コリをとると痛みが半減します。
- ・ 指圧 … 筋肉疲労から腰痛が来ている場合によし。腰に板をはりつけたような腰痛。
- ・ 吸玉 … 腰椎部分のうっ血を取る治療法で、慢性腰痛に効果あり。真っ黒の血が出てきます。
- ・ 漢方薬 … 慢性の腰痛なら疎経活血湯や薏苡仁湯を、急性なら芍薬甘草湯などを持ちます。他にも良い漢方処方がありますので、ご紹介します。

### ■腰痛予防体操(1日10分間でOK！毎日続けると3か月で効果が出てきます。)

- ①膝だきかかえ  
 上向きで寝て、  
 左右片方ずつ  
 膝を胸に  
 抱き抱える。  
 右左10回づつ。



- ②天井足けり  
 上向きで寝て左右片方ずつ  
 足をまっすぐ伸ばして天井をけるようにする。  
 太ももを両手でひっぱる。右左5回づつ。

- ③へそのぞき  
 上向きで寝て  
 両膝を同時に  
 抱き抱えた上で  
 へそのぞきをする。  
 (10回)



- ④エビ反り  
 うつ向きで頭を持ちあげる。(10回)  
 ⇒痛みがきつくなる場合はこれはしない

- ⑤メロノーム  
 上向きで寝て  
 両足を天井に  
 向けて、  
 手で腰を  
 ささえて  
 メロノームの  
 ように  
 左右に足を  
 そろえて  
 振る。



### ■ほっておいたらダメな腰痛

次の7つの腰痛は手術が必要である可能性が高いです。専門医をご紹介します。

- 1) 治療してもしてもどんどん痛みがひどくなる。
- 2) 発熱する腰痛
- 3) 足にも痛みやシビレが広がってくる。
- 4) 足に力が入らなくてつまづく。
- 5) 安静にしているても痛みがとれない。
- 6) 歩くと痛みが強くなる。
- 7) 排尿しにくい。失禁する。

### ■ギックリ腰の治療

ギックリ腰は筋膜や筋線維の急性炎症が中心で、誰でも起こる可能性があります。

一応、2日間は休んで安静にします。鎮痛剤(ロキソニン)を使うことが多いです。(当院で処方できます)

漢方薬は芍薬甘草湯(エキス剤)を7日間服用すると、筋肉のひきつれが早くとれます。ギックリ腰の平均治療日数は12日ですが鍼灸すると7日間に短縮できます。鍼灸は毎日か1日おきに4回やるのが基本です。