

日本では約3000万人が腰痛を持っている。

# 腰



人類は2足歩行を始めてから、腰痛に悩まされてきました。一口に腰痛といっても、その原因は多様です。腰痛を原因別に分類すると、重い脊椎の病気、内臓の病気、腰部脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアなど、腰の神経の障害によるもの、筋肉に異常に伴う腰痛などに分けられます。

腰痛を起こす重い脊椎の病気には、化膿性脊椎炎、がんの骨への転移、背骨の圧迫骨折などがあり、腰痛全体の約1%の患者さんがいると考えられています。

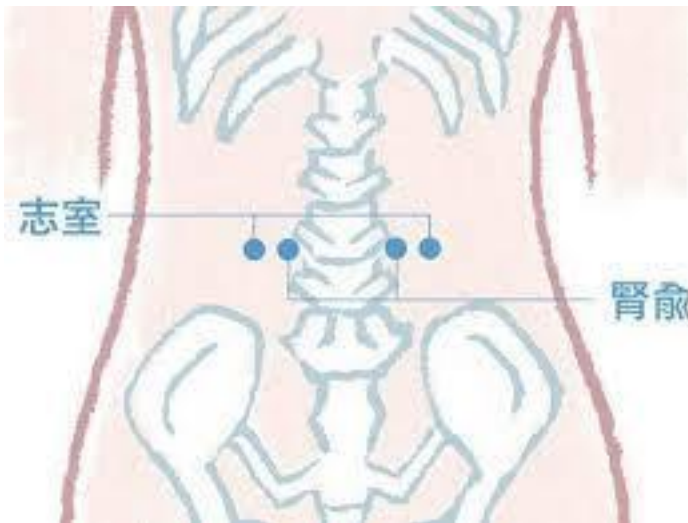
また、内臓からの神経の多くが腰に伸びているため、消化器疾患、泌尿器疾患、婦人科疾患などで腰痛が起こることがあります。腰痛全体の約2%の患者さんがいると考えられます。

腰部脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアなど腰の神経の障害により起こる腰痛は、腰痛全体の約10%を占めます。このように原因を特定できる腰痛は全体の約15%で、残りの約85%の原因を特定しにくい非特異的腰痛は、一般に腰痛症や坐骨神経痛などと診断されます。

非特異的腰痛の多くは、腰の椎間関節や筋肉などに原因があるといわれていますが、今回は主に筋肉の異常が原因で起こる腰痛について考えていきたいと思います。



冬から春に切り替わる時期はぎっくり腰の季節と言われているよ！  
腎気をしっかり補おう！



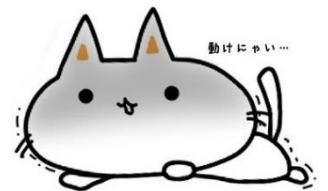
- ・腎俞(じんゆ)  
ウエストラインの高さにあります。背骨のでっぱりの下から、左右にそれぞれ指幅2本分外に取ります。  
ここを押すと内臓全体のリラックス効果が期待できます。
- ・志室(ししつ)  
腎俞のさらに指2本分外側です。  
腰痛の他、泌尿器症状などにも使います。

呼吸を整えて、指で3秒押し、放します。  
3回程繰り返す押しましょう。  
寒い時期はツボにかかるようにカイロを貼ってもいいですね。

## 腎気の不足が腰痛を引き起こす。

東洋医学では、腰痛は「腎虚(じんきょ)」によって起こる症状であると考えられています。腎虚とは腎の精気不足の事です。東洋医学でいう腎とは、西洋医学の腎臓とは別の働きを持つ臓腑を意味し、成長や発育、生殖を司る器官です。腎には精気を貯蔵する働きがあります。精気とは、いわゆる人体の機能を維持するためのエネルギー源で、人間が生まれるときに親から受け継いだ先天の精気は腎に蓄えられています。一方飲食物から作られる後天の精気は五臓六腑に供給されますが、余った精気はいちど人に運ばれて貯蔵され、必要になれば随時「腎」によってほかの臓腑に供給されます。急性の腰痛は、体外の原因によるものが多いのですが、慢性の腰痛はの多くは体内に原因があります。痛みは、冷え、気血の停滞、熱(炎症)が原因で起こります。腰は「腎の府」と呼ばれます。「府」という漢字には「集まる」という意味があり、腎の精気が流れ込み、腎の影響を受けやすい場所ということになります。腰はいわば腎の入れ物。腎の機能が低下し腎の精気が不足すると、腰は栄養失調のような状態になり痛みを生じます。

また、腎と骨の関係は「腎は精を蔵し、精は髓を生じ、髓は骨を養う」と表現され、腎が精や髓を介して骨を作ると考えられています。髓とは骨髄だけでなく、脊髄やその延長である大脳、脊髄から出る末梢神経などの構造にもかかわっています。腎の機能が低下すると、発育障害、骨がもろくなる、耳鳴りや難聴などの様々な症状が引き起こされます。



エンパワーライフ  
訪問はりきゅう・リハビリ

TEL 070-5523-1180  
FAX 082-553-0486