

経穴刺激による腰痛改善

厚生労働統計協会の最新の調査結果によると、高齢者において病気やケガなどによる自覚症状が最も多いのは腰痛です。腰痛改善のためには、ストレッチや筋トレ、ヨガなどの運動が大切であることは言うまでもないことですが、東洋医学の知恵に注目した経穴刺激による腰痛改善も大いに期待されています。

東洋医学では、生命活動の源となるエネルギーの1つを気と呼び、身体には経絡と呼ばれる気の流れるルートがあります。経絡は気血がめぐる通路であり、臓腑と臓腑、あるいは臓腑と器官、体表などをつなぐ連絡網でもあります。経絡の1種である経脈には病気の診断や治療に不可欠な反応点である経穴があり、

臓腑の病変は関連する経穴に反映され、痛みやこりとして感じられます。

これらの経穴へ刺激を行うことにより、気の流れを調節し、自然治癒力・生体の抵抗力を高めることができます。ここで、腰痛改善に役立つ経穴への拇指圧迫法を紹介しましょう。今回は、腰痛改善に役立つ経穴について、腎経に属する「築賓」と「復溜」を取り上げます(図)。

「築賓」経穴は腰痛治療の他に腎臓の排泄作用及び肝臓の解毒作用を促進する効果もあります。部位は「内くるぶし」の上、指幅5本分上がった

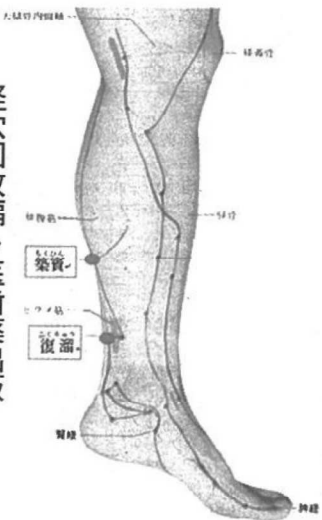
埼玉県立大学准教授 張 平平

拇指圧迫でセルフケア

アキレス腱のやや前(内側側)のところにあります。「復溜」経穴は腎気の力を高める効果があります。部位は「内くるぶし」の上、指幅2本分上がったアキレス腱のやや前(内側側)のところにあります。

経穴への刺激は自分自身による拇指圧迫法で行います。即ち、手の拇指で経穴を集中的・垂直的・継続的に押しまします。刺激時間は1個の経穴につき身体を左右で1分ずつ、これを自宅で1日2回行うことが望ましいとされています。体位については、ベッドや畳みの上に座って自分がやりやすいように自由に調整してください。また、意識集中のため、食事や入浴の直前直後は避けてください。

先行研究では、継続的な経穴刺激は腰部血流の調節及び血流量の増加をもたらすことができることから、腰痛改善に効果があるのみならず、自分自身の身体への関心を高めるセルフケア方法の確保にも寄与できると報告されています。



経穴図改編…医歯薬出版「カラーアトラス取穴法」