

第35回漢方教室（鍼灸）

腰や足が軽くなる漢方—下半身の痛みや衰えに効く—

腰とは、「にくづき」に「要」という字を書きます。この「にくづき」は身体を意味していますので、腰という字は、「身体の要」という意味になります。鍼灸の世界でも、身体の中で腰は重要な部位といわれています。古代中国にも『黄帝内経・素問』という書物に「腰は腎の府（腰は腎の舎すところ）」と記載されています。この腎とは生命の根源の精気を蓄えている臓器です。そのため人間にとって重要なところでは、腰痛は腎や腰の部分の経絡の気の流れに障害によるものといえます。原因としては、天候や環境の変化（寒さ、暑さ、湿気、乾き、熱、風など）、打撲、捻挫、骨折、脱臼などの外傷、日常の不摂生（過食、偏食、拒食など）、生活環境（運動不足、過労など）や精神的ストレスなどがあります。

では、具体的によく起こる腰痛についてお話ししましょう。

★**天気**に左右される腰痛（寒い時や雨の時に腰痛が起きたり増悪したりする場合）

この時は、腎兪（じんゆ）、陰陵泉（いんりょうせん）を用います。

★**突然**起こる腰痛（外傷などの打撲やぎっくり腰）

この時は、委中（いちゅう）、三陰交（さんいんこう）を用います。

★**ストレス**が引きがねで起こる腰痛

この時は、腎兪（じんゆ）、太衝（たいしょう）を用います。

★**加齢**により生じる腰痛（冷え症やほてり症を伴う場合）

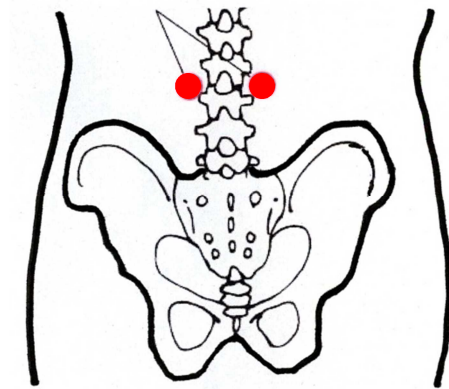
この時は、腎兪（じんゆ）、太溪（たいけい）を用います。

★**疲れる**と腰痛が起きたり増悪したりする場合

この時は、腎兪（じんゆ）、足三里（あしさんり）を用います。

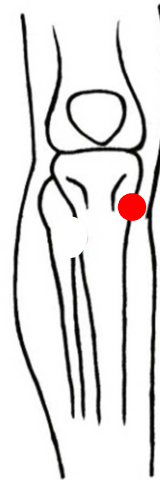
腎俞（じんゆ）

左右の骨盤のテッペンを結んだ線と背骨の交わった背骨の上2つの外側指2本のところ



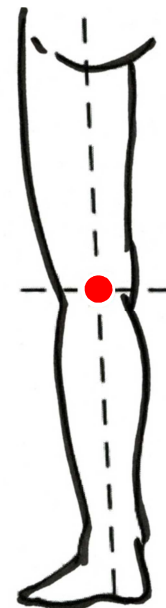
陰陵泉（いんりょうせん）

向こうすねの内側で、内くるぶしからすねに沿って上がっていくと膝の下で指が止まる場所



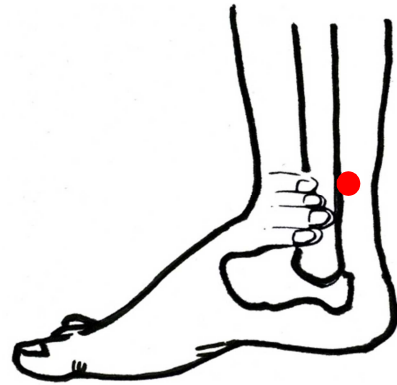
委中（いちゅう）

膝関節の裏側で、軽く膝を曲げたときにできる横ジワの中央



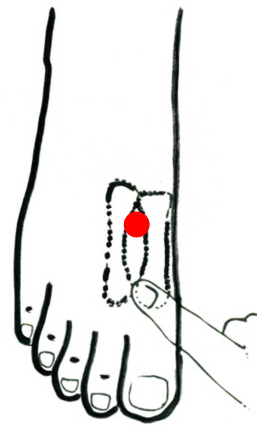
三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央からすねに沿って膝の方へ指4本上がった骨の内側の際



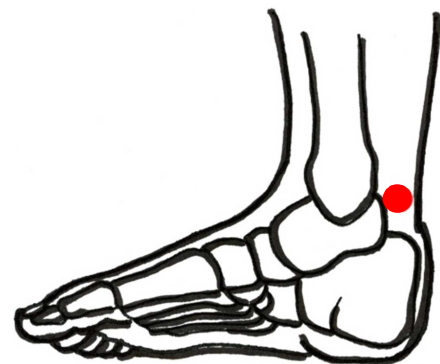
太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の付け根から足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ



太溪（たいけい）

足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ



足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の
下縁から外側指2本のところ

