

第39回漢方教室（鍼灸）

関節痛がよくなる漢方—手足の痛みやこわばりが解消！—

手足の筋肉や関節の痛みやしびれ、こわばりなどは、リウマチ、リウマチ様の関節炎、慢性関節炎、腱鞘炎、座骨神経痛、頸椎症、五十肩、痛風、神経痛、筋肉痛などで起こる症状です。鍼灸ではこれらの病態を「痺証」といいます。

これは中国の古い文献『黄帝内経』に記載されています。その内容は、風、寒、湿、熱の4種の邪が経絡（気血の通り道）、筋肉、骨関節に侵入することによって、経絡が痺阻され、気血の巡りが不暢となり、肢体や関節のしびれ、腫脹、麻痺、変形、屈伸不利などを生じるもので、筋肉運動系の痛みを示します。

痛みは、次の4つに分類することができます。

★行痺（風痺）

風邪によって起こり、痛む箇所が一定でなく、痺れや遊走性の痛みがある。

★痛痺（寒痺）

寒邪によって起こり、痛む箇所が固定し、温めると痛みは和らぎ、寒冷で痛みが悪化する。

★着痺（湿痺）

湿邪が中心になって起こるもので、重だるい痛みが主で皮膚に軽い浮腫や異常知覚を伴うことが多く気候の変化にも影響を受け再発しやすい。

★熱痺

熱邪によって関節が変形し、皮膚は赤く腫れ、熱感と痛みがあることが特徴的である。

原因としては生体側と環境側があります。

〈生体側〉

- ・抵抗力の不足
- ・老化により筋肉や骨が弱る
- ・ストレス
- ・血行が悪い
- ・清冷物の過食⇒胃腸虚弱
- ・お酒の飲みすぎや辛いもの過食

〈環境側〉

風、寒さ、湿気、熱さ

関節（肩、肘、手首、膝、足首など）が痛んだ時には、簡易灸や磁気治療器をはって対処してみてください。原則として、冷えによる場合は簡易灸を、赤く腫れて熱を持っているものには、まず安静にして冷やし、その後に磁気治療器などを用いてください。今回は関節ごとに治療に用いるつぼを紹介します。

肩関節周囲

肩髃（けんぐう）

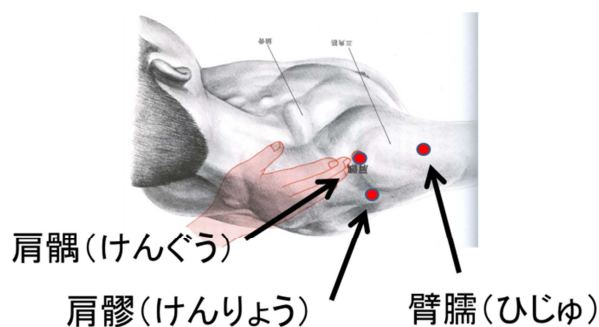
腕を肩よりあげた時に、肩先にできる
2つできる前方のくぼみ

肩髃（けんりょう）

腕を肩よりあげた時に、肩先にできる
2つできる後方のくぼみ

臂臑（ひじゆ）

腕を肩よりあげた時に、肩先にできる
くぼみから肘に向かって指4本分



図説東洋医学 経穴編を引用

肘関節周囲

曲池（きよくち）

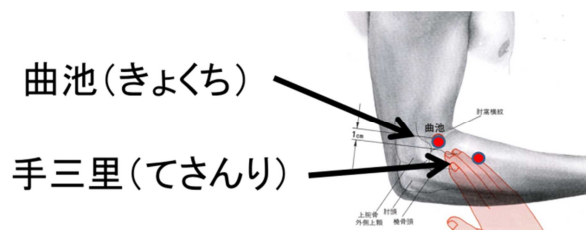
肘を曲げたときできる横ジワの外側

手三里（てさんり）

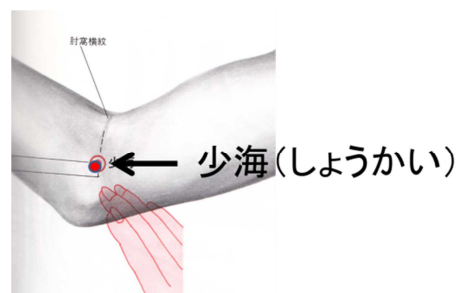
肘を曲げたときできる横ジワの外側
から手首に向かって指3本

少海（しょうかい）

肘を曲げたときできる横ジワの内側



図説東洋医学 経穴編を引用



図説東洋医学 経穴編を引用

手関節周囲

陽谿（ようけい）

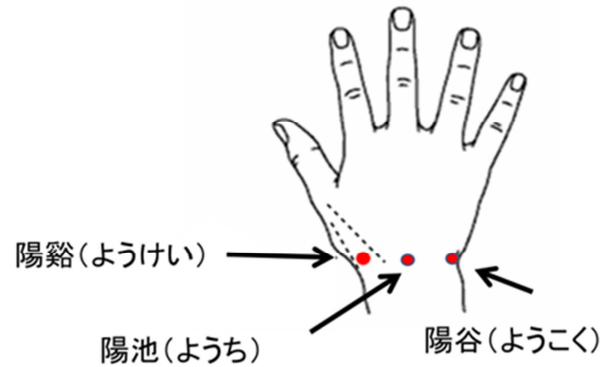
手首の甲側にある横ジワの親指側の
端腱と腱の間

陽池（ようち）

手首の甲側にある横ジワの中央

陽谷（ようこく）

手首の甲側にある、尺骨茎状突起の下
にある凹部



膝関節周囲

梁丘（りょうきゅう）

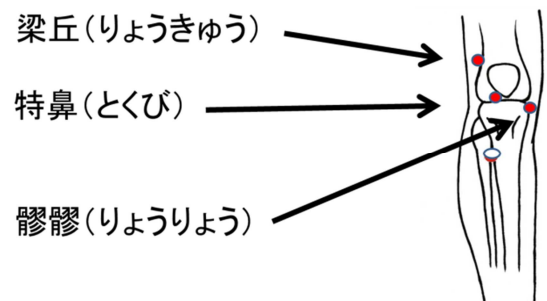
膝蓋骨底外端の上方2寸、筋と筋腱と
の間を取る。

特鼻（とくび）

膝のお皿の下で靭帯の外側のくぼみ

膠膠（りょうりょう）

膝の内側で、血海と陰陵泉を結んだ中
央



足関節周囲

解谿（かいけい）

足首とむこうずねが交わる場所

丘墟（きゅうきょ）

外くるぶしの前下方で陥凹部

