第５６回漢方教室（鍼灸）

つらい痛みに漢方を－腰痛・関節痛・筋肉痛をやわらげる－

当院の鍼灸外来には、痛みを主訴とされる方がおよそ半数いらっしゃいます。そのため、痛みは治療する機会が非常に多い疾患の一つです。今回は、その中でも比較的多い腰痛、膝痛、肩痛、肘痛についてお話します。

ただの痛みだからと言って簡単に考えないでください。その中には重篤な病気が隠れていることがありますので、鍼灸治療などでも症状が一進一退するときには、必ず専門医を受診してください。

鍼灸では、痛みが起こる原因は体の中を流れている「気」の変調だと考えています。それには、「気」自体のパワー不足で流れが障害されることによる痛みと、障害物などによって「気」の流れが滞って起こる痛みの２つがあります。

今回は、外邪、すなわち体以外の原因（外因）によって起こる痛みと、体の内部の変調（内因）によって起こる痛みとに分けてお話します。

★腰痛

腰部において「気」の流れが傷害されたときに起こります。外因として寒邪や湿邪などによって起こる場合（ぎっくり腰）と、内因として加齢や疲労によって起こる場合（変形性腰椎症）とがあります。いずれの場合も、「腎兪（じんゆ)」というツボが基本になります。さらに、痛む部位に加え、外因による腰痛であれば「合谷（ごうこく)」を、内因による腰痛であれば「関元（かんげん)」と「太渓（たいけい)」を追加します。

★膝痛

膝部において「気」の流れが傷害されたときに起こります。外因として寒邪や湿邪、外傷などの外邪によって起こる場合と、内因として加齢などによって起こる場合（変形性膝関節症）とがあります。外因によるものには「内隙（ないげき)」と「陰陵泉（いんりょうせん)」を、内因によるものには「委中（いちゅう)」と「陰谷（いんこく)」、「足三里（あしさんり)」を用います。

★肩痛

肩部において「気」の流れが傷害されたときに起こります。外因として寒邪や湿邪、外傷などの外邪によって起こる場合と、内因として加齢などによって起こる場合（五十肩）とがあります。外因によるものには「肩髃（けんぐう)」

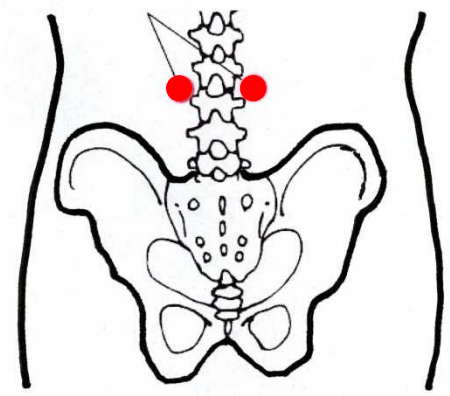
と「臂臑（ひじゅ）」、「肩髎（けんりょう）」、「肩井（けんせい）」を用います。また、内因によるものには「三陰交（さんいんこう）」と「陽陵泉（ようりょうせん）」を用います。

★肘痛

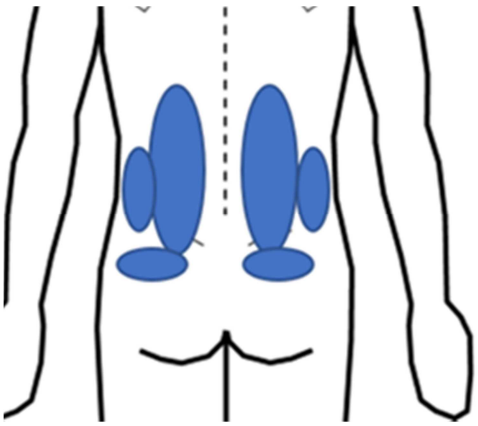
肘部において「気」の流れが傷害されたときに起こります。外因として寒邪や湿邪や外傷などの外邪によって起こる場合（テニス肘）と、内因として加齢などによって起こる場合とがあります。外因によるものには「手三里（てさんり）」と「曲池（きょくち）」、「尺沢（しゃくたく）」、「小海（しょうかい）」、およびアゼ穴を用います。また、内因によるものには「三陰交（さんいんこう）」を用います。

腎兪（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

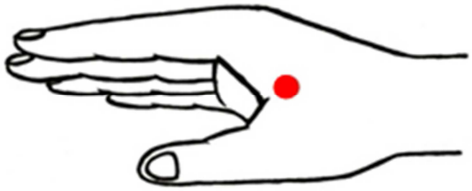


痛むところ



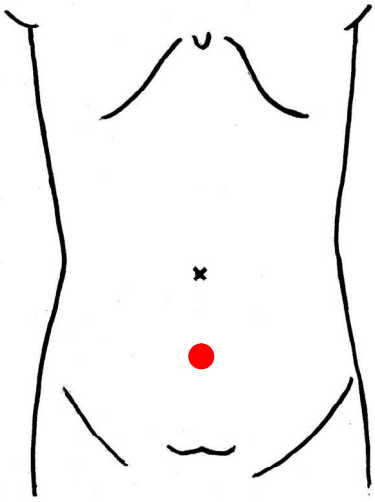
合谷（ごうこく）

手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできるふくらみの中央



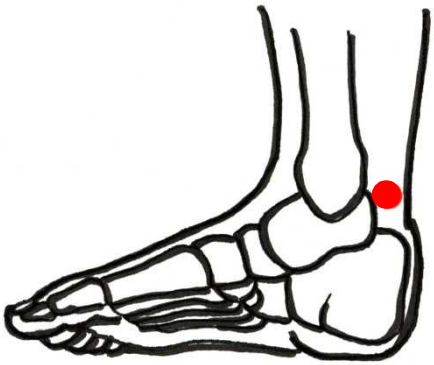
関元（かんげん）

へその真下指４本のところ



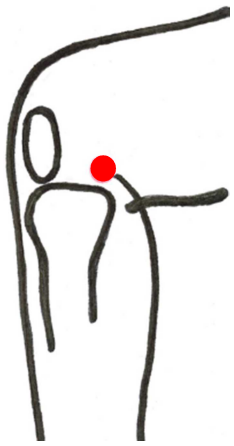
太渓（たいけい）

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



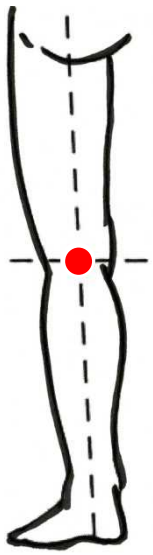
内隙（ないげき）

膝の内側の中央



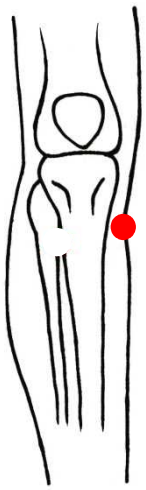
委中（いちゅう）

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



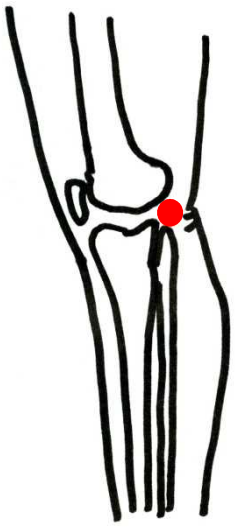
陰陵泉（いんりょうせん）

向こうずねの内側で、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ところ



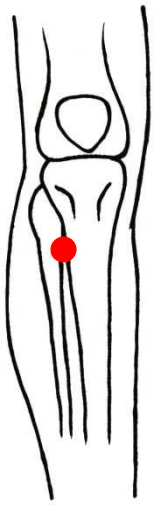
陰谷（いんこく）

膝を曲げてできる膝関節の内側のしわの端



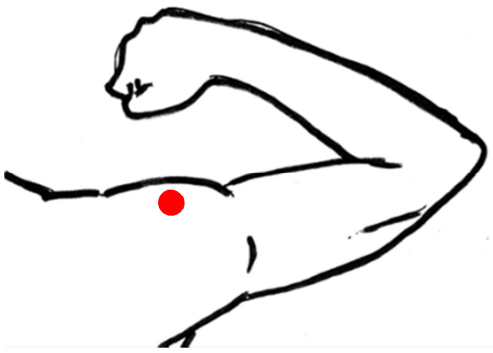
足三里（あしさんり）

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



肩髃（けんぐう）

腕を肩よりあげた時に肩先にできる２つのくぼみのうち前方のくぼみ

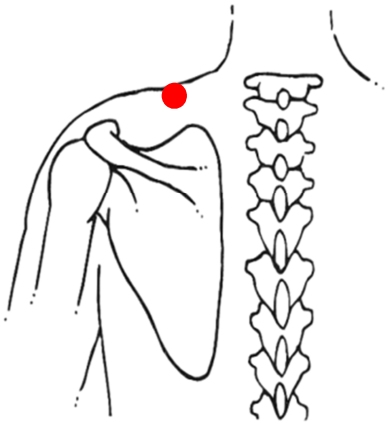


臂臑（ひじゅ）

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本分のところ

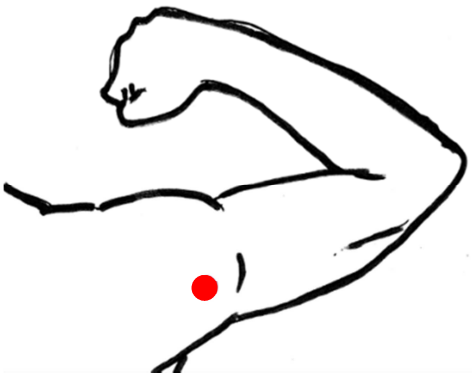
肩井（けんせい）

首の付け根と肩先との中間で盛り上がった筋肉のてっぺんのところ



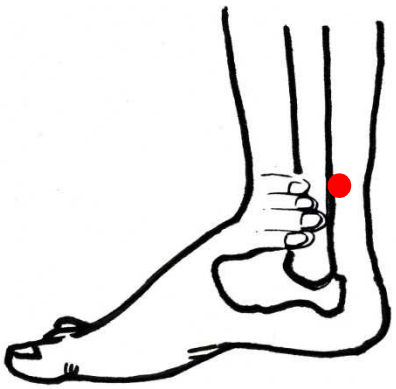
肩髎（けんりょう）

腕を肩よりあげた時に肩先にできる２つのくぼみのうち後方のくぼみ



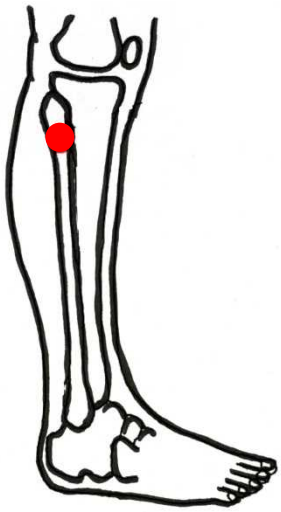
三陰交（さんいんこう）

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



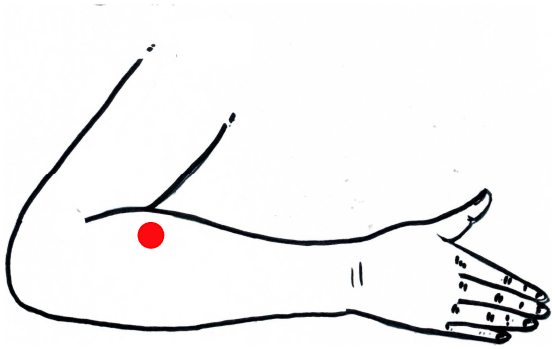
陽陵泉（ようりょうせん）

膝下の外側のやや下にある大きな骨のすぐ下



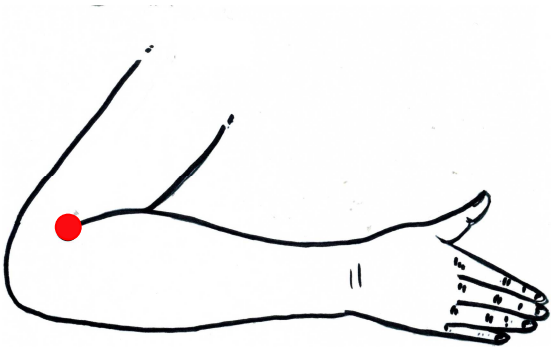
手三里（てさんり）

肘を曲げたときにできる横ジワの外側から手首に向かって指３本のところ



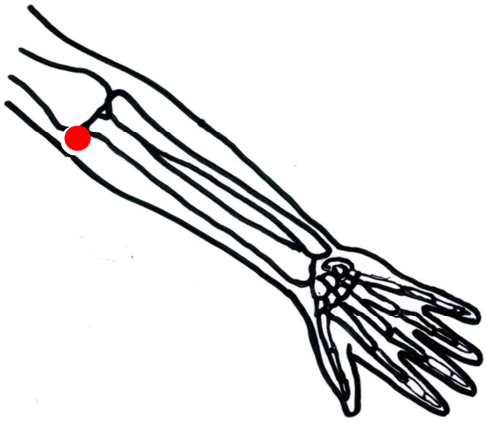
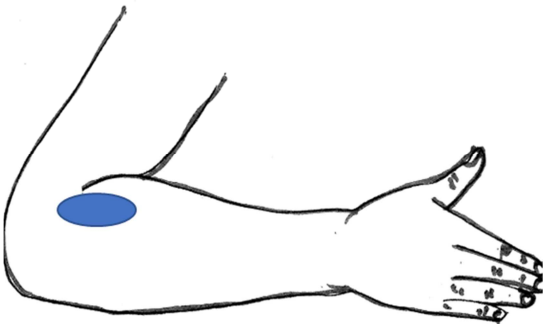
曲池（きょくち）

肘を曲げたときにできる横ジワの外側のところ



尺沢（しゃくたく）

肘を伸ばした時の肘の外側にある横ジワの外側のところ



痛むところ（アゼ穴）