

ためして漢方!

その14

中高年の腰痛



Q 足腰が弱くなってきたのか、腰がだるくシクシクと痛むことがあります。特に冬になってからその頻度も多くなり、痛みも強くつらいです。また、脱力感、疲れがあり、夜中にはトイレに数回起きるため、よく眠れず疲れもとれません。

このような状態に良い漢方がありますか?
(67歳、男性)

A 腰痛の原因は、椎間板や脊椎の障害、外傷、姿勢の悪さ、加齢、内臓の病気、激しい運動や労働、精神的ストレスなどさまざまです。特に中高年の腰痛では、これらの原因がいくつか重なって生じていることが少なくありません。中には癌の骨転移など、重大な疾患に起因する場合がありますので、症状が激しかったり、徐々に悪化したりするようであれば、必ず専門医を受診してください。さて、あなたの症状からは、加齢に伴う変形性脊椎症や骨粗鬆症による腰痛などが考えられます。同じ姿勢でいることが多い、運動不足であるなど、日常の生活習慣によっては、筋力低下や姿勢不良なども一因となっている可能性があります。漢方薬を飲むと同時に、腹巻きやズボン下で腰の周りを冷やさないようにし、腰痛体操やストレッチを行って、筋肉の緊張を和らげ、徐々に筋力をつけていくことをお勧めします。

漢方の立場から考えると、腰痛に加え、足腰の衰えや脱力感、夜間頻尿などがあり、典

型的な「腎虚」だと言えます。腎虚は主に加齢によって生じる不都合な病態で、他にも、腰から下が冷える・むくむ・痛む、手のひらや足の裏がほてる、尿意が頻回である、尿が出しづるなどの症状を伴うことがあります。治療の基本は八味地黄丸^{はちみじおうがん}という漢方薬で、痛みや冷えが強い人、腰痛が冷えによって増悪する人には、さらに附子^{ぶし}という生薬を併用すると効果的です。附子には身体を温めて痛みを取り除く作用があるからです。八味地黄丸が効かない人、下肢のむくみやしびれが強い人には牛車腎気丸^{ごしゃじんきがん}がよいでしょう。

また、腰痛が夜間から明け方にかけて悪くなる人には疎経活血湯^{そけいかくけつとう}、虚弱体質で他の関節も冷えて痛む人には桂枝加朮附湯^{けいしかじゆつぶとう}、女性で腰痛が月経周期に一致して悪化する人、外傷や打撲が原因となる人には桂枝茯苓丸^{けいしぶくりょうがん}、急性の腰痛(ぎっくり腰)には芍薬甘草附子湯^{しゃくやくかんぞうぶしとう}などもよく用いられます。

いずれにしても、あなたのような慢性的な腰痛では効き目がでるまでに時間がかかります。生活習慣の改善とともに、少なくとも漢方薬を2~3カ月は飲み続けてみてください。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



受診のご案内

東海大学医学部附属病院東洋医学科
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>



詳しい情報はこちらから
「東洋医学科」のご案内

つらい症状があっても検査で異常がない方、
いまの治療だけでは思うようにはからだは楽にならない方、
日本の伝統医学「漢方」を試してみませんか。
東西両医学を融合させ、最も合った治療法を選ぶことを目指します。

*漢方外来は保険診療です。



漢方医学の診療 ～切診, 特に腹診について～



今回は「切診」の大切な要素である「腹診」について解説します。

腹診は腹部を漢方医学的に診察することで、腹診によって得られた所見を「腹候」といいます。漢方医学は古代の中国医学に由来し、日本の文化や風習などの影響を受けながら発達した医学ですが、腹診は特に日本でよく発達した診察方法です。中国や韓国では文化的な背景のためか腹診はあまり一般的ではないようです。腹診の発達には、吉益東洞（1702-73年）という江戸時代の医師が大きく関わっています。東洞の著した『類聚方』という書物には今日でも使われる多くの処方について、その使用目標として腹候が記載されています。例えば慢性胃炎などに用いられる人

参湯については「心下痞鞭し、小便不利し或いは急痛し胸中痺す者を治す」、感冒や気管支炎、肝炎などに用いられる小柴胡湯については「胸脇苦満、往来寒熱、心下痞鞭して嘔する者を治す」という具合です。

「心下痞鞭」とは心窩部につかえる感じがあり押すと硬いという所見、「胸脇苦満」は季肋部に膨満感と圧痛がある所見です。腹候にはこれ以外にも様々な所見があり、いずれも心身の状態を反映するととても大切な所見です。

腹診は身体にあった漢方薬を選ぶためには欠かせません。漢方医学的な診察を受ける際にはワンピースなどは避けて、お腹を診察しやすい服装で受診してください。

(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ～肩こり～



* 鍼灸治療は自費診療 (1回6,000円+税)となります

肩こりの改善を諦めていませんか？肩こりはそのまましておくと、頭痛、上肢のしびれ、めまいなど他の症状を引き起こすことがあります。

東洋医学では肩こりを「痙癖」といい、筋肉の引きつった状態と考えます。肩こりは循環器系などの特定の病気がない場合、多くは慢性的な筋肉の過緊張、過度なストレス、寒い環境、睡眠不足が原因で自覚すると考えます。そのため、肩こりの解決には、思い当たる原因を取り除くことが大切です。しかし、仕事や子育てなど簡単に解決できない原因の

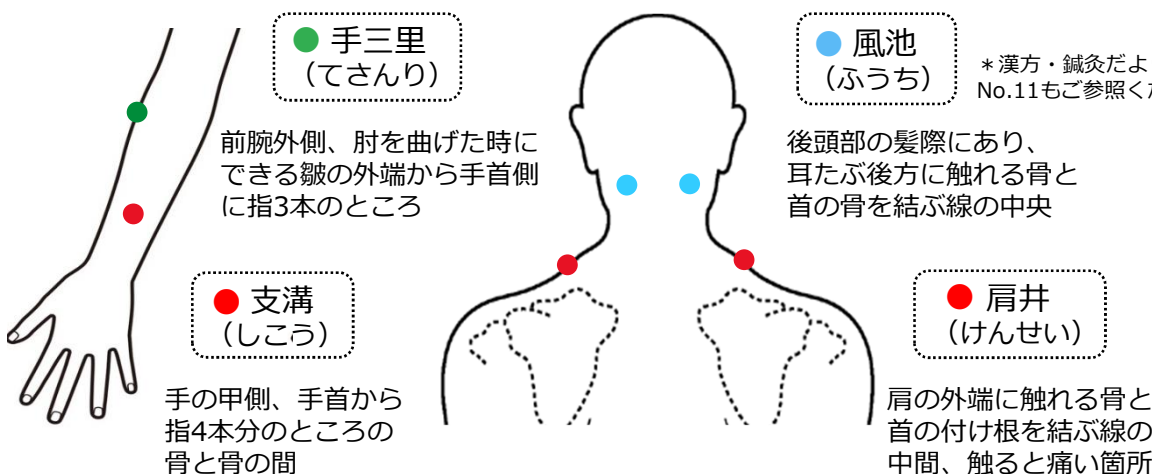
場合は、諦めるのではなく、少しでも症状の緩和を行って楽な状態を目指しましょう。

鍼灸治療は首肩のこわばりに対して有効な手段として用いられています。¹⁾

今回は鍼灸でよく使用する「手三里」, 「支溝」, 「風池」, 「肩井」をご紹介します。

また、「両肩を耳に近づけ、肩をすくめた状態で5秒間キープして、一気に脱力し15秒休憩」を1セットとして、5セットほど繰り返し行う筋肉弛緩法もとても有効ですので、ぜひ行ってみてください。

1) shin Takayama, etc. Integrative Medicine Insights.2012;7:1-5.



(山中一星、高士将典)