

膝・肩・腰の痛み

葛根
(かっこん)



葛根はマメ科クズの根を皮を取り除いて乾燥させたもの。

発汗作用があり、首や肩のコリに対して期待されます。

その他、葛根湯で知られるように感冒症状の緩和に対しても
使われる生薬です。

004 **ためして漢方**

膝・肩・腰の痛み

006 **処方解説**

大防風湯

007 **漢方医学の基本**

漢方医学最新研究のご紹介

008 **鍼灸治療のご案内**

膝・肩・腰の痛みと鍼灸

めぐり

Vol.49 CONTENTS

2025年4月より漢方・鍼灸だよりをリニューアルしました。東洋医学では、気・血・水（津液）という3つの要素が身体の中を順調に巡っている状態を健康と考えます。毎月旬なトピックスを取り上げ、漢方・鍼灸に係わる事象をお届けしてまいります。この1冊がきっかけとなり、患者さんの身体の不調が改善されれば幸甚です。

ためして漢方！

今月のテーマ「膝・肩・腰の痛み」

Q Question

寒い日が多くなってきました。冬になると膝や腰、肩が痛くなります。今までは湿布を貼って対処していましたが、貼ったところがかゆくなり張れなくなりました。寒くなると出てくる痛みに良い漢方薬はありますか？（65歳、男性）



A Answer

東洋医学では温熱刺激で体がどのように反応するのかということはとても大切にします。相談者の場合には「寒くなると出てくる痛み」ということですから、寒冷刺激が症状を悪化させる要因ということになりますね。このように気温の低下や、寒い環境（スーパーの冷凍庫の前など）で症状が悪くなる場合、漢方医学的には陰証の病態と考えて、体を温めることが大切だと考えます。逆に、温かい環境や、温熱刺激で症状が悪くなる場合には陽証の病態と考え、体を冷やすことを考えます。もっと単純に考えると、お風呂に入ると良くなる場合は陰証、悪化する場合は陽証です。

陰証の場合には、体を温める作用の強い生薬である、桂皮、附子、乾姜、山椒、蜀椒、

呉茱萸などを含む処方を治療に用います。逆に陽証の場合には体を冷ます力の強い生薬、石膏、知母、黄連、大黃などを含む処方を用います。

相談者は陰証の病態で「体の痛み」があるとのことですから、体を温める必要があります。第一選択として挙げられるのは桂枝加朮附湯です。体を温める作用の強い桂皮と附子を含みます。似た処方に桂枝加苓朮附湯という処方もあります。これは桂枝加朮附湯に茯苓を加えた処方、浮腫傾向が強い場合に用います。肩が痛い場合には、肩の血流を改善する作用を持つ葛根を含んだ葛根加朮附湯もよいでしょう。桂枝加朮附湯、桂枝加苓朮附湯、葛根加朮附湯は腰痛

に対して用いることがあります。腰痛とともに頻尿、夜間尿、目のカスミ、耳鳴り、難聴といった加齢に伴う変化がある場合には、これらの症状を腎虚きょじんによるものと考えて、はちみじおうがん 八味地黄丸やごしゃじんきかん 牛車腎気丸を用います。いずれも桂皮と附子を含んだ処方であり体を温める作用があります。

また、寒くなって末梢の血流が悪化し、そのために指先や筋肉に痛みを訴えるということもあります。冬になると指先が真っ白になり感覚がなくなってしまうとか、ひどい

「しもやけ」が出来て困っているという場合にはとうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう 当帰四逆加呉茱萸生薑湯、月経不順や月経痛があり、浮腫が出やすいという方の手足の冷えにはとうきしゃくやくさん 当帰芍薬散や附子を加えたとうきしゃくやくさんかぶし 当帰芍薬散加附子を用います。

相談者の場合、どの関節がどのように痛むのかということをもう一度伺う必要があります。うのですが、まずは桂枝加朮附湯を飲んでいただき、お風呂に入った後のように体の諸関節を温める治療を行うのがよいと思います。

解説をしてくれた人



野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。東洋医学科診療科長・教授。



処方解説

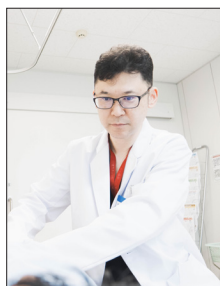
だいぼうふうとう 大防風湯

昨年、坐骨神経痛に使用する漢方薬として
そけいかっけつとう
疎経活血湯を紹介しました。昨年も解説しまし
たが、疎経活血湯は17種類の生薬から構成さ
れており、保険適応漢方薬としては防風通聖散^{ぼうふうつうしょうさん}
に次いで2番目に含有されている生薬の種類
が多い処方です。17種類の生薬は、痛み、浮
腫、血行不良を改善する成分、温める成分、
熱を取る成分が含まれており、効果効能は関
節痛、神経痛、腰痛、筋肉痛などであり、筋
骨格系の痛みに幅広く用いられます。

この疎経活血湯と並んで、私が整形外科領
域の症状である腰痛や下肢痛、関節痛などに
よく使用する漢方薬として大防風湯がありま

す。大防風湯は15種類の生薬から構成されて
おり、そのうち9種類は疎経活血湯と共通して
います。疎経活血湯と同様、痛みを改善する
代表的な漢方薬です。疎経活血湯との違いで
すが、大防風湯は温める作用が強められ、気
虚を改善する作用、つまり、衰えた状態を元
気にする作用が加えられた一方で、血行を改
善する作用は少し弱くなります。このため、大
防風湯は比較的体力が低下した人で、顔色が
悪く、関節の腫脹・疼痛、運動機能障害など
があり、一般にこれらの症状が慢性に経過した
場合に用いるとされています。

解説をしてくれた人



谷口 大吾 | たにぐち だいが

西洋医学と東洋医学のハイブリッド診療。心身一如、
心身医学の考えを取り入れた全人的医療。こういっ
た考えを基に自然治癒を目指した治療で皆さんの役
立てればと考えています。東洋医学科准教授。

漢方医学の基本 47

漢方医学最新研究のご紹介

2025年9月、JAMA（米国医師会が発行する医学誌）にて高齢者の慢性腰痛に対する鍼治療の効果を評価した臨床試験の結果が発表されましたので、ご紹介いたします。

1 方法

研究は2021年8月から2022年10月に実施され、フォローアップは2023年11月に終了しました。参加者は800人の高齢者で、標準鍼治療（SA）、強めの鍼治療（EA）、通常医療（UMC）の3群に無作為に割り当てられました。対象は65歳以上で3か月以上慢性腰痛を持つ高齢者。ただし、重度の認知障害や重篤な基礎疾患がある方は除外されました。

各グループの治療は12週間行われ、標準治療は8～15回の鍼治療と通常医療を受け、強めの鍼治療は標準治療に加え、さらに12週間で4～6回の追加治療を受けました。

2 結果と鍼治療の効果

標準鍼治療には265人、強めの鍼治療には269人、通常医療には266人を振り分けました。治療終了後、3か月後、6か月後、12か月後まで経過を追跡。6か月後および12か月後、通常医療と比較して鍼治療群で有意な改善が認められました。臨床的に有意な改善を示した割合は、標準鍼治療で39.1%、強めの

鍼治療で43.8%、通常医療では29.4%でした。鍼治療は、慢性腰痛に対して有意な改善を示し、有効な治療法である。

3 副作用と安全性

鍼治療の副作用は少なく、安全性が確認されました。鍼治療に関連する重篤な副作用（下肢蜂窩織炎^{ほうかしきえん}）が1件発生したが、速やかに治療されました。鍼治療に関連する軽微な副作用は、534人の参加者のうち52人（9.7%）に見られ、報告内容は針刺激による痛みや不快感でした。

4 研究の意義と結論

この研究は、高齢者の慢性腰痛に対する鍼治療の有効性と安全性を示しました。鍼治療は、低リスクの非薬理的選択肢として高齢者にとって有益な治療法と考えられます。

5 参考文献

Lynn L. et al: Acupuncture for Chronic Low Back Pain in Older Adults : A Randomized Clinical Trial. JAMA Network Open. 2025;8(9):e2531348.doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.31348

鍼灸治療のご案内

膝・腰・肩の痛みと鍼灸

膝・腰・肩の痛みや肩こりは、鍼灸治療を受診する患者さんがよく訴える症状です。

1 痛みの原因と身体への負担

これらの部位は、立つ・座る・歩く・寝るなど日常の姿勢で無意識に使われています。そのため、知らないうちに疲労や負担が蓄積します。例えば、腰は姿勢によって伸びたり縮んだり、捻れることで徐々に疲労します。さらに腰の骨はジャンプなどの衝撃を吸収する役割もあり、知らないうちに負担がかかります。その際、膝もクッションとして働くため、同様に消耗します。

肩には腕と体をつなぐ関節があり、肩関節は非常に不安定な構造です。そのため肩周り

の筋肉などが重要な役割を担い、結果として硬くなりやすくなります。

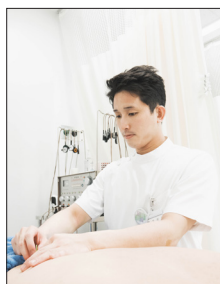
最近では仕事の在宅勤務者が増え長時間同じ姿勢で作業し運動不足になる人が多くなっています。こうした長時間の同一姿勢は、特に肩と腰にさらなる負担を与えます。

2 東洋医学から見たアプローチ

筋肉が硬くなり疲労することで痛みが生じる状態は、気や血の流れが滞っていると考えます。痛む部位を直接刺激するほか、手足の関連経穴も活用してみましょう。寒くなると痛みが強まる方もおられます。その場合は、お灸など温熱刺激を加える方法もお奨めしています。

➡ 次ページではお勧めする経穴を紹介します。

解説をしてくれた人



山中 一星 | やまなか いっせい

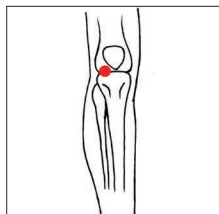
初心を忘れず、今日よりも明日が少しでもいい日になる治療を心がけています。

診療技術部診療技術科（はり師・きゅう師）。

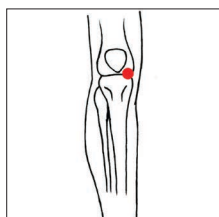
漢方医学の基本 47

おすすめの経穴

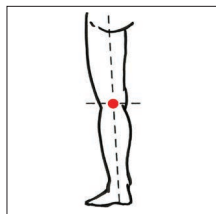
膝に痛みがある方



①外膝眼（がいしつがん）
膝のお皿の下にあり、
触れる靭帯外側のくぼみ

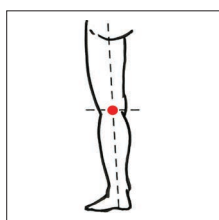


②内膝眼（ないしつがん）
膝のお皿の下にあり、
触れる靭帯の内側のくぼみ

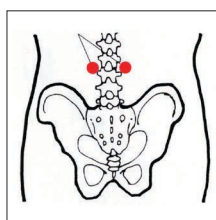


③委中（いちゅう）
膝関節の裏側で、軽く膝を曲げ
たときにできる横ジワの中央

腰に痛みがある方

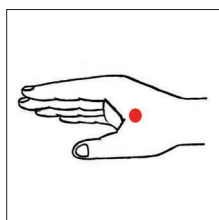


①委中（いちゅう）
膝関節の裏側で、軽く膝を曲げ
たときにできる横ジワの中央

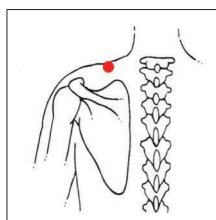


②腎兪（じんゆ）
左右の骨盤のテッペンを結んだ線
と背骨の交わった背骨の上2つの
外側指2本のところ

肩に痛みがある方

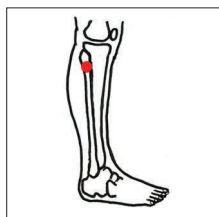


①合谷（ごうこく）
手の甲側で、親指と人差し指を合
わせて、できるふくらみの中央



②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

筋肉関連の症状全般に症状ある方



①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

昭和記念公園（東京都）



丸の内（東京都）



夏の名残が長く、秋を感じる期間が年々短くなっている気がします。
10月は雨の日が多く気温も下がりましたが、11月は秋晴れの日が続くことに期待したいところです。例年よりゆっくりと紅葉を楽しめるとよいですね。



NEXT ISSUE

Dec.2025 Vol.50

養生法

健康維持や長寿を目指して
生活習慣や日常の心のもちようについて
解説いたします。



寝汗

Vol.48



暑気あたり

Vol.47



頭痛

Vol.46

バックナンバーは、東洋医学科公式ホームページより閲覧できます。

公式WEB



Cover Illust

菊は日本の秋の象徴とも言える花です。大菊の花言葉は「あなたを心から愛します」。菊と比べてより強い愛の表現がされています。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2025 年 11 月 1 日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025