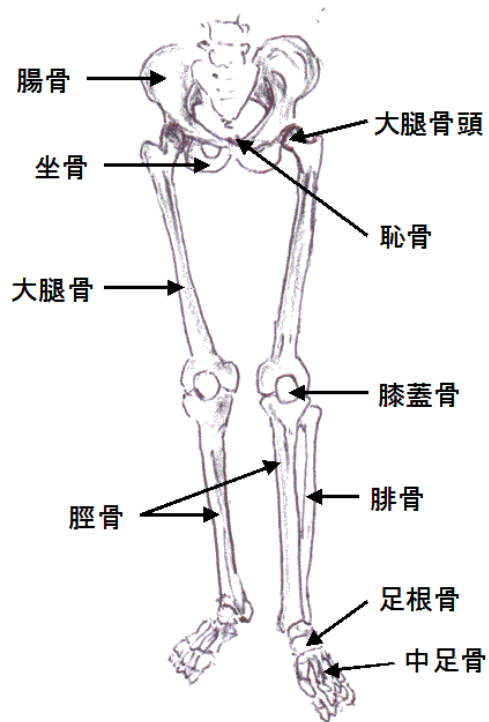


第35回漢方教室（漢方）

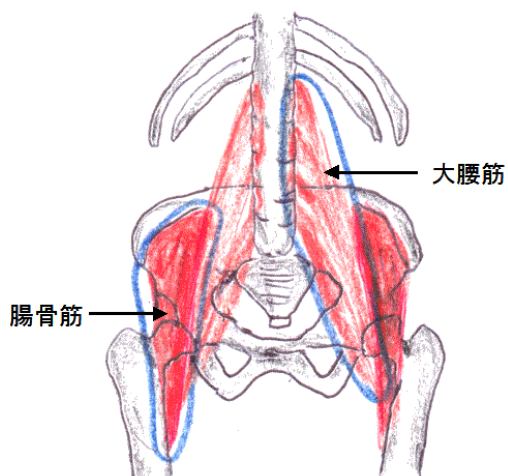
腰や足が軽くなる漢方—下半身の痛みや衰えに効く—

I. 足腰の解剖

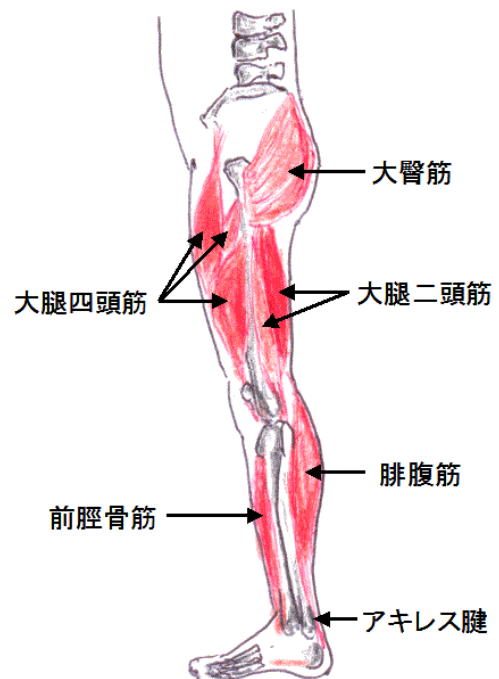
1 足腰の骨格



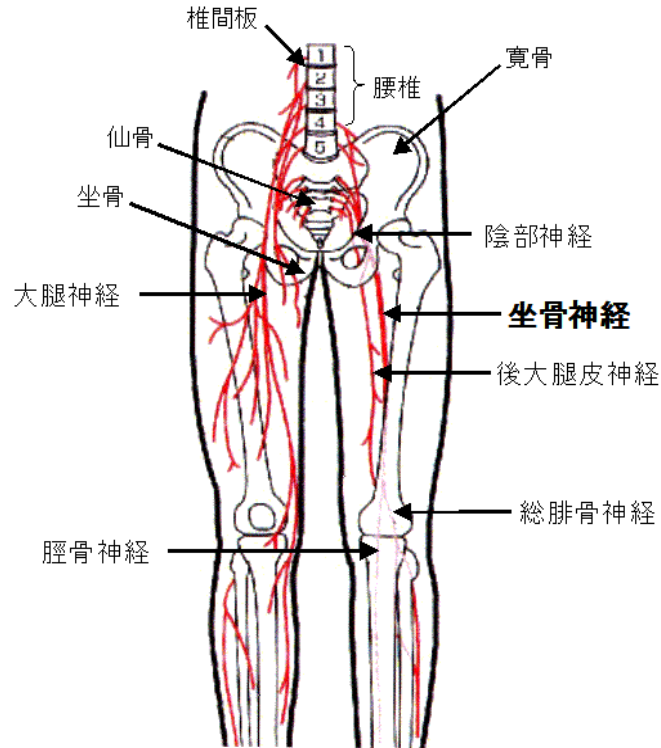
2 足腰の筋肉



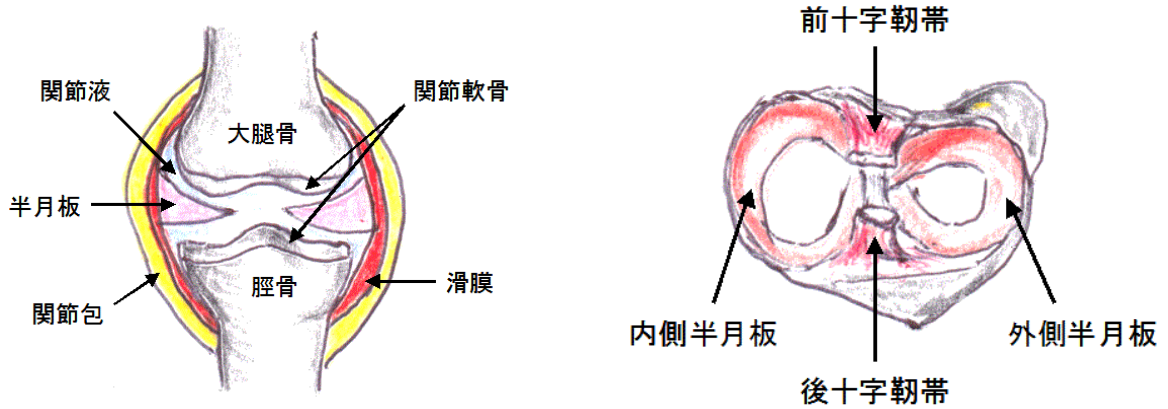
腸骨筋と大腰筋を合わせて**腸腰筋**という



3 足腰の神経



4 膝の解剖



II. 腰痛の原因

1 腰（脊柱）に由来するもの

- ・主に成長に伴って起こるもの
先天異常や側弯症、腰椎分離症など
- ・主に加齢により生ずるもの
変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、変性すべり症など
- ・感染や炎症によるもの
腰椎骨折や脱臼などの外傷、カリエスや化膿性脊椎炎など
- ・転移癌などの腫瘍によるもの

2 腰以外に由来するもの

- ・血管の病気（解離性大動脈瘤など）
- ・泌尿器の病気（尿管結石など）
- ・婦人科の病気（子宮筋腫や子宮内膜症など）
- ・消化器の病気（胆嚢炎や十二指腸潰瘍など）
- ・腰以外の整形外科の病気（変形性股関節症など）
- ・精神疾患（身体表現性障害、統合失調など）
- ・心理的な原因（精神的なストレスなど）

Ⅲ. 腰痛の検査と意義

1 一般的な検査方法

いろいろな原因があり、病態により治療法が異なるため、正確な診断が重要である！

- ・レントゲン
- ・CT
- ・MRI
- ・骨シンチ
- ・筋電図
- ・血液尿検査など

2 画像所見の意義

- ・椎間板変性、ヘルニア、狭窄、骨棘のような構造上の異常所見は、腰痛症状のあるなしにかかわらず、一般集団によくみられる Boden S et al. JBJS[Am] 72:403-8, 1990
- ・腰痛既往者の47%は、MRI正常である Savage RA et al. Eur Spine J 6:106-114, 1997
- ・活動障害を伴う腰痛の予測因子は、MRIや椎間板所見よりも、むしろ心理社会的因子（心理的苦痛、恐怖回避の思考）である Carragee EJ et al. Spine J 5: 24-35, 2005
- ・重篤な基礎疾患のない腰痛患者に画像検査を行っても、臨床転帰は改善しないルーチンの即時的な画像検査は止めるべき Chou R et al. Lancet 373:463-472, 2009

@画像所見のほとんどは腰痛の原因を説明できない！

Ⅳ. 危険な腰痛

○痛みが激しい

- ・どんな姿勢でも痛みが取れない
- ・安静時も我慢できないくらい痛い
- ・痛みがだんだん強くなる

○下肢の症状を伴う

- ・足に力が入らない
- ・足の裏の感覚が鈍い
- ・足のしびれがだんだん増す
- ・前よりも長い距離を歩く事ができない

○足腰以外の症状を伴う

- ・発熱を伴う
- ・全身の倦怠感がある
- ・気分が悪い
- ・尿の出方が悪い
- ・尿漏れがする

V. 知っておきたい下肢の倦怠・脱力感（サルコペニア肥満）

サルコ(sarco)：肉・筋肉 ペニア(penia)：減少・消失 （ギリシャ語）

サルコペニア(sarcopenia)：筋肉量減少と身体機能低下を認める状態（加齢などによる）

1 概念

筋肉量の減少に加え、肥満となって筋肉に脂肪が入り込んでしまった状態

2 発症機序

脂肪を減らすためには筋肉を動かしてエネルギー（脂肪）を燃焼させる必要がある運動をせずに食事制限だけのダイエット！

- 筋肉を作るタンパク質も不足してしまうために筋肉が減少する
- 体重は減るが、体を支えるための筋肉も減少するため、日常生活に支障がでる
- 筋肉が減った状態で、体力をつけようと食事を元に戻す
- そもそも脂肪を燃やす筋肉がないため、脂肪だけが過剰に蓄積される
- サルコペニア肥満！

3 疫学

40歳以上の4人に1人

4 診断

○BMI ≥ 25

BMI (body mass index) = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

○筋肉率 < 22%

（チェックリスト）

BMI ≥ 25

片足立ちで靴下をはけない

片足立ちで60秒キープできない

手を胸の前に組んで椅子にすわり片足で立ち上がれない

5 臨床上のリスク

- ・健康な人に比べたリスクは、高血圧 2.3 倍（女性）、糖尿病 19 倍！

6 治療

○筋力トレーニング

○食事療法

高タンパク食（筋肉を作る BCAA を多く含む食品）＋ビタミン B 群

BCAA（分岐鎖アミノ酸）：バリン、ロイシン、イソシロシン

- ・ BCAA を多く含む食品

赤身の魚（マグロ、鰹）、赤身の肉（レバー）、大豆製品、牛乳、鶏肉など

- ・ ビタミン B 群を多く含む食品

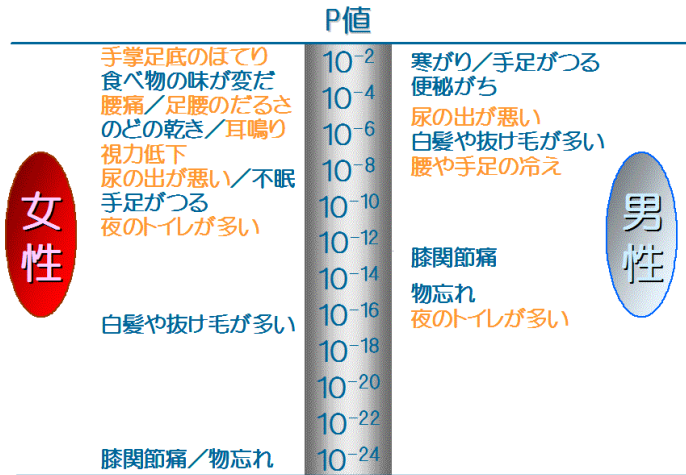
ごま、きな粉、豚ヒレ肉、玄米など

運動前後 30 分以内に摂取すると効率的である

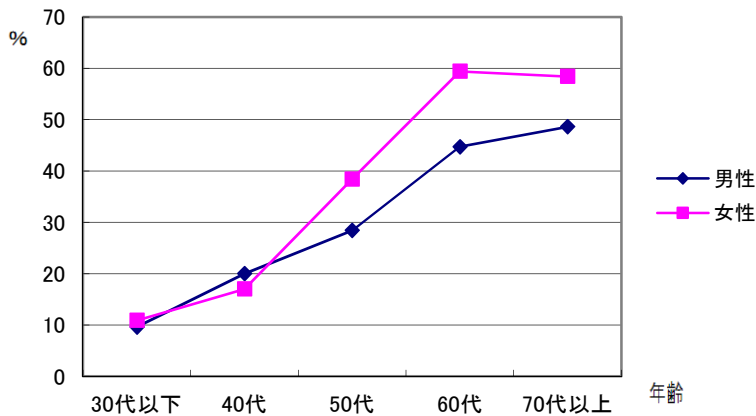
VI. 足腰の衰えと疫学

長野県旧長谷村でのフィールドワークから 一住民 1199 人からのアンケート調査結果

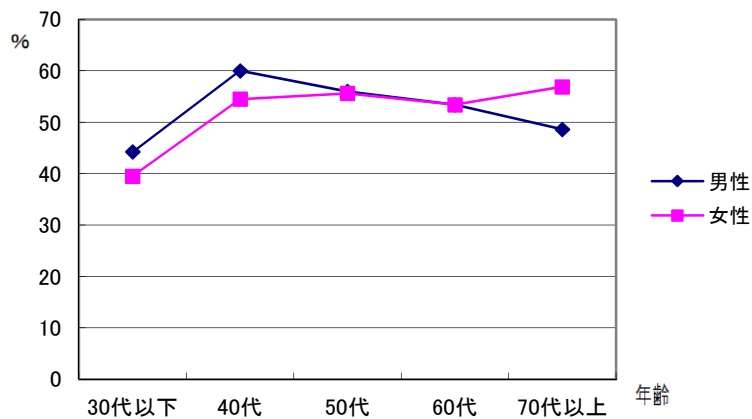
1 高齢者優位に出現する症状



2 「膝関節が痛む」と訴える人の性別年齢別割合



3 「腰痛がある」と訴える人の性別年齢別割合



VII. 腰痛・下肢痛の一般的な治療法

- 1 運動療法（体操、水泳、ジョギング、散歩、腰痛体操など）
 - ・ 明らかな原因疾患のない腰痛や下肢痛に対して積極的に行う！
予防的にも治療的にも“安静”は薦められていない
腰痛体操は効果的である（参考資料）<http://www.skk-health.net/youtsu/youtsu3.pdf>
- 2 装具療法（腰痛ベルト、コルセットなど）
 - ・ 常時使用し続けると、筋肉が弱まり悪化するので、必要な時のみ使用する
- 3 薬物療法（消炎鎮痛薬、漢方薬など）
- 4 鍼灸療法
- 5 神経ブロック
- 6 理学療法（温熱療法など）
- 7 マッサージ療法（指圧など）
- 8 手術

VIII. 漢方で考える足腰の衰え

- 1 腎虚 (じんきょ)
 - ◎ 下半身の衰え（筋力低下、痛み、しびれ、むくみ など）
 - ◎ 腰痛、坐骨神経痛
 - ◎ 夜間頻尿
 - 排尿異常（尿線が細い、気持ちよく尿が出ない、尿の切れが悪いなど）
 - 性欲減退
 - 足底煩熱（足底を中心とする不快なほてり感）
 - 白内障
 - 難聴、耳鳴り
 - 小腹不仁（腹証）
 - 臍の下が柔らかく、圧迫すると指が皮下に抵抗なく入っていくような感覚
→ 八味地黄丸、牛車腎気丸、六味丸など
- 2 瘀血 (おけつ)
 - 局所の血流が滞って下肢うっ血、静脈瘤、あざなどが現れる
- 3 水毒 (すいどく)
 - 下肢がむくむ、下肢が重い、膝関節に水が溜まるなどの症状が現れる
- 4 気虚 (ききょ)
 - 元気や気力など生命エネルギーという意味で“気”が不足した状態
足腰だけでなく、全身の倦怠感や易疲労感がある

Ⅷ. 下半身の痛みや衰えに効く漢方薬

1 腰痛、坐骨神経痛

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

腎虚の代表的な処方

老化に伴う諸症状／とくに腰から下の衰え／夜間頻尿／腰痛／疲れやすい／足腰が冷えて痛む／尿量が少なく出しふる

②牛車腎気丸[107] (ごしゃじんきがん)

八味地黄丸の効果が不十分／浮腫やしびれが目立つ／下肢のしびれを伴う痛み

③桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゆつとう)

虚弱体質／冷え症／冷えると痛みが増悪

④疎経活血湯[53] (そけいかけつとう)

腰が痛くて目が覚める／明け方から午前中に痛みが強い

⑤芍薬甘草湯[68] (しゃくやくかんぞうとう)

ぎっくり腰（急性腰痛）の第一選択薬／附子を加えると効果的

⑥六君子湯[43] (りっくんしとう)

胃下垂などの胃腸虚弱で筋肉の発達が悪い人の腰痛／食欲低下／胃もたれ
長期的には支持組織としての筋肉の量が増えて質が改善すると考える

2 膝関節痛

①防己黄耆湯[20] (ぼういおうぎとう)

変形性膝関節症の第一選択薬／水太り／色白／汗かき

若い頃は痩せていたが中年になって急に太った場合などは“水太り”を疑う

②越婢加朮湯[28] (えっぴかじゆつとう)

関節や筋肉の腫れ／浮腫／熱感／疼痛（捻挫で足関節などが腫れた場合など）

防己黄耆湯で改善しない膝関節痛に2剤を併用する

③当帰芍薬散[23] (とうきしゃくやくさん)

末梢循環が悪く冷えて痛むような関節痛／手指の朝のこわばり

桂枝加朮附湯や防己黄耆湯と合方して用いることが多い

3 こむらがえり

①芍薬甘草湯[68] (しゃくやくかんぞうとう)

こむらがえり（腓腹筋痙攣）の特効薬／明け方に足がつれる人は就寝前に服用

4 下腿浮腫

①五苓散[17] (ごれいさん)

水毒の代表的な処方

口渇／水を飲んだ割に尿量が少ない／浮腫（下腿に限らない）／雨の前日の頭痛

②防己黄耆湯[20] (ぼういおうぎとう)

変形性膝関節症／下腿浮腫／水太り

③越婢加朮湯[28] (えっぴかじゆつとう)

5 下肢倦怠感

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

②牛車腎気丸[107] (ごしゃじんきがん)

③補中益気湯[41] (ほちゅうえっきとう)

気虚の代表的な処方

疲れやすい／だるい／寝汗

下肢に限らず、全身倦怠感や易疲労の第一選択薬である

④十全大補湯[48] (じゅうぜんたいほう)

気血両虚の代表的な処方

(気虚) 疲れやすい／だるい／寝汗

(血虚) 貧血／栄養不良／全身状態悪化 (がん、肝硬変など)