

# 腰痛について知ろう！



## きむら指圧倶楽部

東京都八王子千人町 3-10-5 メゾン・アトレ 403

cosmo@shiatsu-k.com <http://www.shiatsu-k.com/>

Copy right 2017 きむら指圧倶楽部 All Rights Reserved

## <もくじ>



1. 腰痛とは
2. 腰痛の種類と原因
3. 腰痛の治療法
4. 腰痛の予防法
5. 腰痛を自分で治す
6. 腰痛マニュアル
7. 指圧治療と講座のご案内

## 「1」腰痛とは



わたしも含めて、多くの方が腰痛を患った経験をお持ちのことと思います。何と生涯のうちで、約80%の人が腰痛を患うとも言われています。

また、腰痛とは、古くからある「人類の宿命的愁訴」とも言われています。どういふことかと言いますと、人類の進化の過程で2本足で立つようになったことが腰痛の原因ではないかと言われているんです。

2足歩行が可能になったのは良いことなのですが、その分、腰への負担が一気に増してしまったので、そのせいで誰しも腰痛になる原因を抱えており、腰痛になるかならないかは日頃の生活にかかっていると言えます。

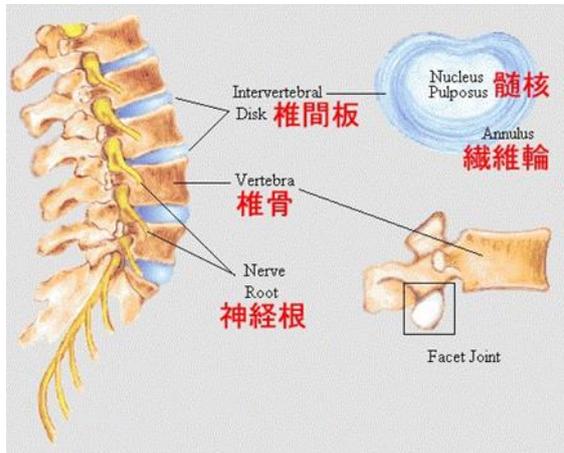
現代においては、とくに腰痛になりやすい人というのが、長時間座り続けるデスクワークのお仕事や立ち仕事、重いものを持つ肉体労働のお仕事をされている方です。

重いものを持ち上げるのはもちろんのこと、長時間、同じ姿勢を保ったままというのも意外と腰に負担を掛けます。そのうえ、腰痛は地味に痛みがあるため、集中力を確実に奪ってしまいます。

## 「2」腰痛の種類と原因

### ■背骨に原因がある腰痛

## (1) 椎間板ヘルニア



椎間板ヘルニアとは椎間板内部の髄核が飛び出してしまうものの事を言います。しかし、椎間板が飛び出しているだけなら、大した問題になることはありません。

問題なのは、飛び出したものが神経を圧迫することにより、坐骨神経痛などの問題が生じるのです。

### <椎間板ヘルニアのタイプ>

○脱出型:繊維輪に亀裂(ヒビ)が入り、そこから中の髄核が繊維輪を完全に飛び出す。

○完全脱出型:飛び出た髄核のかけらが、椎間板の中にある髄核と分離してしまう。

○膨隆型:繊維輪に亀裂が無く、髄核が繊維輪から飛び出さず、髄核と繊維輪と一緒に膨れ出る。

一般的には膨隆型ヘルニアが多いようです。(特に若い人)

### <椎間板ヘルニアの多い場所>

腰椎4番と5番の間(L4 L5)、腰椎5番と仙骨1番(L5 S1)の間のヘルニアがもっとも多いようです。

### ＜椎間板ヘルニアの症状＞

- 腰から足先にかけてしびれや痛み、筋力の低下など
- せきやくしゃみでも激痛がおこる
- 脊髄神経(神経根)を圧迫するため、坐骨神経痛などの症状を引き起こす
- ひどい場合は排尿ができなくなる場合もある

腰を曲げないと痛みで立ってられないほどの腰痛と下肢の痛みがあります。前傾姿勢やイスに腰掛けるのが辛く、横になっているのが楽というのが一般的な症状です。

### ＜椎間板ヘルニアを起こす原因＞

加齢によるもの、背骨に予想以上の力がかかったことが考えられます。髄核(椎間板の中心部にある)が弾力性を失い、繊維輪に亀裂が生じ髄核が繊維輪を破って飛び出し神経を圧迫した結果起こるものです。

脊柱のクッションの役割を果たしている椎間板は、年齢とともに(20歳を過ぎ)次第に衰えてきますから、働き盛りの20歳～30歳代の軽作業(事務、運転、セールス、看護、家事など)の人に多く見られる傾向があります。

## (2)腰部脊柱管狭窄症

「腰部脊柱管狭窄症」とは、腰部の脊柱管が、何らかの原因で狭くなり、脊柱管の中を通っている神経が圧迫されることによって腰痛や痺れをおこす病気です。

若年から高齢まで、あらゆる年代で発症する可能性があります。50・60歳代～70歳代までの方々に、多く発症する傾向にあります。

### ＜脊柱管狭窄症(腰部脊柱管狭窄症)の症状＞

脊柱管狭窄症の症状の特徴として、しばらく歩くと、だんだん下肢が痺れたり重くなったり、痛みが出たりして、歩くことが困難になります。

しかし、腰掛けたり屈めたりして「しばらく休むとまた歩けるようになる」という、「間欠跛行(かんけつはこう)」という状態が、脊柱管狭窄症の症状の特徴です。

また、腰を反らせる状態、立って腰がのびた状態で痛みが強くなるため、手押し車、乳母車、カートや自転車に乗ったりと、「前かがみになると楽になる」という特徴があります。

前かがみになると楽になるのは、体がいくらか前かがみになることによって神経への圧迫が緩むからです。

### < 脊柱管狭窄症(腰部脊柱管狭窄症)の原因 >

脊柱管狭窄症とは、文字通り脊柱管が、何らかの原因で狭くなり、その結果、神経や血管を圧迫するために起こるものです。

では、なぜ脊柱管が狭くなるのでしょうか？ 脊柱管狭窄症の原因として下記のことが上げられています。

○先天性脊柱管狭窄症:生まれつき脊柱管が狭く、脊柱管が正常より狭く成長したものが原因

○後天性脊柱管狭窄症:すべり症により脊柱管が狭くなったもの、椎間板ヘルニアなどによる合併狭窄、腰椎への手術などにより狭窄したもの、外症によるものなどが原因。

成長途中で脊柱管に十分な広さが出来なかったものが原因。中高年に多いことから、加齢による病気や変性が原因。

## (2) 変形性脊椎症

### < 変形性脊椎症の症状 >

腰部に鈍痛とこわばりが感じられる。立つ時の動作時、寝返り時に強く出るのが特徴です。動き始めに痛み、動いていると痛みが少し楽になるのが一般的な症状といえます。「骨棘(こつきょく)」と呼ばれる出っ張りがレントゲン写真で観察されると変形性脊椎症と診断されます。

### < 変形性脊椎症の原因 >

椎間板や関節、靭帯の老化によるもの。加齢により椎間板が老化し椎間板の水分が減少し、弾力性がなくなる(椎間板症)と、脊椎骨の縁の部分が変形(変形性脊椎症)してきます。

椎体間の隙間が狭くなると脊柱が不安定になり、周囲の神経や神経根が刺激されて痛みが出ます。また、このような時、椎骨は「骨棘(こつきょく)」と呼ばれる出っ張りを生じて、支えようとしません。この骨棘が近くの神経を刺激することもあるようです。

## (4) 脊椎分離症・腰椎分離症

### < 脊椎分離症・腰椎分離症の症状 >

腰痛症のような痛みが出て、ときには下肢の痛みやしびれもあります。同じ姿勢を長くしていると、腰が痛くなる、背中を後ろに反らせる、腰掛ける、立つ、歩くなど 同じ動作を続けるのが辛くなります。

また、激しい運動中に急に腰が抜ける・・・などが一般的な症状です。

### < 脊椎分離症・腰椎分離症の原因 >

腰椎の後方部分(椎弓)が切れた(骨折)結果、脊柱が不安定になる。激しい腰のひねりや強い前屈、背屈が原因になることが多い。激しい運動をする若いスポーツマンに多く見られます。

## (5) 骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

### < 骨粗鬆症の症状 >

背中や腰部に痛みが現れます。骨粗鬆症による腰痛はなかなか痛みがとれず、脊柱の圧迫骨折が重なると背が低くなったり丸くなったりします。

### < 骨粗鬆症の原因 >

加齢とともに骨からカルシウムが抜けて骨量(骨の量)が減り、骨が軽石のようにスカスカになった状態のことを骨粗鬆症と言います。

骨粗鬆症では骨がもろくなっているため、小さな負担(尻もちを付く)だけでも骨折(背骨がつぶれる→「圧迫骨折」)する場合があります。

その為 背中や腰部に痛みが現れるのです。年輩の女性に多くみられます。

## ■内臓の病気が原因で起こる腰痛

### (1)腎臓結石

これは腎臓に石のような固い塊ができて、それが尿管を通して出て行くときにヒドイ激痛を感じる症状です。その為に腰痛と間違ふことも多いようです。

腎臓結石の原因はよく分かっていないようです。一般には下記のように食べ物との関係があると考えられているようです。

1. 食塩の過剰摂取
2. 動物性たんぱく質の過剰摂取
3. ビタミンCの過剰摂取
4. 就寝直前の食事
5. 水分の摂取量の不足

確かに、肉体的には上記のようなことがあるとは思いますが、それ以外に内面的な面から考えますと、その人の考え方にも問題があります。

腎臓結石や胆石、またガンなどの固い塊が出来る原因は、その人の性格がガンコで堅いということが一番の原因です。物事に執着したり、融通が利かなかつたり、自分が自分が、と「我」を張るような人は、こうした病気になりやすいと言えます。

### (2)尿管結石

この症状も上記の腎臓結石が尿管に詰まって激痛を起こすことから、このように呼ばれています。先進国では腎結石・尿管結石が多く、後進国では膀胱結石が多いという統計があり、日本も腎結石・尿管結石が増えてきており、先に上げた食事や生活様式の欧米化と関係があるようです。

### (3)大動脈瘤 <http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/pamph57.html>

大動脈とは、全身に血液を送る大血管のことです。大動脈はまず心臓から頭側に向かって出ると、弓状にカーブを描き、胸部の左後ろを下に向かって走行します。

そして横隔膜を貫いて腹部に入り、臍の少し下の高さで左右に分かれますが、一般的にここまでを「大動脈」と呼びます。この間で、人体の各部へ送られる血管が枝分かれしています。横隔膜の上を胸部大動脈、下を腹部大動脈と呼びます。

大動脈瘤とはこの大動脈の一部が「瘤(こぶ)」のように膨らんだ状態のことです。一口に大動脈瘤と言ってもさまざまに分類されます。

腹部大動脈瘤で破裂していないのに腹痛や腰痛を自覚することがあります。この場合、多くは「切迫破裂」といって破裂の前兆ですが、「炎症性腹部大動脈瘤」という特殊な病態で腹痛を生じることがあります。

### (4)婦人科の病気

子宮筋腫・子宮内膜症などがあると、内臓に分布する神経や、腰の周囲の神経が刺激されて腰痛が起こります。また生理不順などで腰痛を感じることもあります。

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%AD%90%E5%AE%AE%E7%AD%8B%E8%85%AB>

### (5)悪性腫瘍、など

乳房や肺、甲状腺、腎臓、大腸。前立腺などに発生した腫瘍が脊椎に転移し、骨が破壊されたり、腫瘍が神経を圧迫したりします。

強い痛みが続く。安静にしても痛みが軽減しないそうです。

## ■心因性の腰痛

原因としては、ストレスや気持ちの落ち込みがあります。検査で異常がなく、保存療法を行っても効果がない場合に、心因性の腰痛の可能性が考えられます。

症状としては、特に検査では異常ないのに、通常の治療を行っても効果がなく、痛みが続くようです。

## ■ギックリ腰



ぎっくり腰は病名ではなく、筋膜製腰痛症や椎間板ヘルニアなどによる突然の激しい腰痛の総称です。通常痛みの強い1～2日間は安静にして、治まってきたらできるだけ動くようにした方がいいようです。

ギックリ腰は、主に下記のような動作を行った時に起きやすいものです。

\*ジャンプの着地

\*重い荷物を持ち上げた

\*椅子から勢い良く立ち上がった

\*朝、布団から身体を起こした

\*ゴルフのスイング

\*背伸び

\*振り返り動作

\*掃除機を掛けているとき

わたしは何度か、ギックリ腰の体験がありますが、掃除機を掛けているときに2度も起こしてしまいました。後は、過度に筋肉を伸ばしたりした後で起こったこともあります。

こうしたギックリ腰を引き起こす原因としては、普段からの姿勢の歪みがあります。そして、姿勢の歪みや過度の運動や労働による筋肉のコリなどが上げられます。

## ■妊娠中の腰痛

妊婦さんの腰痛の原因としては、妊娠に伴うホルモン分泌の影響によるものと、もう一つは、お腹が大きくなることで重心が変化し、筋肉の疲労を回復しにくくしたり、関節への負荷が強まることによるものがあります。

妊娠をすると「リラキシン」というホルモンの分泌が盛んになるそうです。このホルモンは、骨盤の靭帯を緩ませ、赤ちゃんがスムーズに降りてくることができるようにする作用があるそうです。

この靭帯が緩むと支えが不安定になり、その周囲の筋肉が硬く緊張して、骨盤周囲や腰部、股関節に関わる関節が不安定になり、結果的に腰痛の発症へ繋がることになると考えられています。

また、お腹が大きくなるにつれて、重心のバランスを保つために、自然と腰を反らせたような姿勢になります。すると骨盤の傾きにも変化が生じ、腰椎や腰を支える筋肉の負担が増加して、腰痛を引き起こすことが考えられます。

## 「3」腰痛の治療法

### (1) シップ(湿布)

急性期の激しい痛みや熱を持っているような時には冷湿布。痛みが治まった時や慢性的な痛みには温湿布が効果があるようです。尚、長時間冷やしすぎると筋肉が硬くなってしまいますから、気を付けてください。

### (2) 温熱療法

温熱療法は原因となる患部を温めて血行を良くし、緊張した筋肉をほぐしてくれる効果があります。温熱療法としては、先ず入浴や温湿布、ホットパック、超短波、極超短波、低出力レーザーなどが上げられます。

また、濡らしたタオルをレンジなどで温めて利用することもいいですし、ドライヤーの温風で温めたり、使い捨てカイロで患部を温めたりする方法も効果的です。

わたしが特にオススメする方法は、「ショウガの温湿布」です。この方法は腰痛だけでなく、肩こりを始めあらゆる筋肉痛や腹痛の時などに効果を発揮します。詳しいやり方などについては、こちらをご覧ください。 <http://www.shiatsu-k.com/column/column69.html>

### (3) 手技療法

腰痛の治療には、普通のマッサージのように強く表面を刺激するような押し方はあまり感心しません。わたしが行っているような、深い持続圧を加える**指圧治療**が有効です。

特に腹部の治療が重要です。腰痛と言いますと、腰の辺りに意識が行って、腰回りを治療しようとすることが多いのですが、それよりも腹部に深い持続圧を加える治療が有効です。

その上で、下肢の筋を伸ばすような下肢進展法などを行うと更に効果があります。どちらにしても腰だけでなく全身の指圧治療を行うことがより大切です。

## (4)けん引療法

けん引治療は、ベッドに仰向けに寝て上半身を固定し、骨盤に装着したバンドに重りをつけて骨盤を引っ張る治療法のことです。

腰椎を引き伸ばし椎間板にかかる圧力を低く抑えて痛みをやわらげたり、患部を刺激することで血行を良くして筋肉の緊張を和らげてくれるので、慢性の腰痛や軽い椎間板ヘルニアに効果があるとされています。

しかし、この方法はあまり感心しません。やはり、腰痛を引き起こしている筋肉のコリや緊張を取り除くことが第一です。また、腰痛の原因は千差万別ですから、こうした牽引療法のように筋肉や患部を引っ張るだけでは一時的な効果しかないように思います。

## (5)運動療法

腰痛を起こしたら安静にすることが第一ですが、痛みが緩和されてきたら無理のない程度に身体を動かし症状に合わせた運動療法を行うことが腰痛の改善・予防をするためにも重要です。

脊椎は様々な筋肉により支えられているので腹筋や背筋、殿筋などを鍛えるとともに、腰より下の柔軟性や強化が大切です。特に、歩くことが一番大事であり、必要なことです。



よく毎日、1万歩あるいていたら何時の間にか腰痛が治ったという方が結構おられます。

歩くことは特に下半身の筋肉を使いますから、心臓から下にある血液を上へ押し上げ心臓へと戻し心臓や肺の機能を活発化させる働きがあります。

その結果、全身の毛細血管にまで新鮮な血液や栄養分が行き渡り、腰痛などの原因である疲労物質の代謝が促され、凝り固まっていた筋肉の緊張がほぐれ腰への負担を減らします。

また、歩くことは腰の周囲の筋肉を収縮させ、マッサージ効果によって血液循環を高めます。そして歩くことを続けることで腹筋や背筋など腰回りの筋肉も鍛えられ、それが腰痛の予防にもなります。

また水泳も効果があります。特に水中で歩いたり、クロール泳ぎをすることがいいようです。ただし、平泳ぎは腰に負担がかかるので避けた方がいいようです。

更に、ヨガや真向法などのストレッチも効果があります。また、西式健康法やわたしが勤めている「経絡体操」などを普段から行うことは、腰痛の治療にもなりますし、予防法としても効果があります。

## (6) 装具をつける方法

腰痛があっても、仕事をしなければいけないとか、動かなければいけないような場合、腰全体をしっかりサポートして腰痛を軽減してくれる「腰痛コルセット」を利用することも効果的です。

コルセットを付けると、腹圧が上昇して腹壁が強化され腰への負担が軽くなります。またコルセットは腹筋と背筋の役割を補う働きもありますから、椎間板にかかる負担も軽くしてくれます。

腰痛症や椎間板ヘルニアでは腰椎の下のほうを中心に、背中側にパッドをあてるとより効果があります。但し、長期に使用していると支持筋が弱くなったり、日常生活の邪魔になることもあります。

簡単で効果があるのが、自転車のタイヤチューブのような太いゴムバンドで骨盤を締めるように巻き付けるのも効果があります。痛みを感じずに動けますから、ゴムバンドをしたまま日常生活を送れます。

## (7)医薬品を使う方法

薬はあくまで対処療法ですから、痛みを軽減するために利用するといいで。一定期間痛みを軽くし、痛みを発生させる物質の生成や蓄積を防ぐ効果が期待できます。

### 1. 消炎鎮痛剤

=>強力常盤 白紅 600ml:[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_8865914072.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_8865914072.html)

=>バンテリンコーワ クリーミーゲル LT 60g:

[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_6913146572.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_6913146572.html)

=>アクテージ AN 錠 200 錠:[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_6512138072.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_6512138072.html)

=>ナボリン S 110 錠:[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_6912323672.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_6912323672.html)

=>ユンケル 1・6・12EX 150 錠:

[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_6910992772.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_6910992772.html)

### 2. 筋肉弛緩剤

### 3. ビタミン E

=>ビタミン E「タケダ」180 カプセル:

[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_6621053072.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_6621053072.html)

=>ユベラックス 300 240 カプセル:

[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_8931010072.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_8931010072.html)

### 4. ビタミン B

=>ライフスタイル(LIFE STYLE) B-100 コンプレックス (葉酸 400 $\mu$ g 配合) 60 錠:

[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_8211161072.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_8211161072.html)

=>プレママサポート 30 日分:[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_6913551972.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_6913551972.html)

## 5. カルシウム剤

=>MC カルシウム 240 錠:[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_6905092672.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_6905092672.html)

=>チオルシン 720 錠:[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_8421603072.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_8421603072.html)

## 6. ビタミン D

=>サプリ DE スムーズ 30 日分:

[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_8868530072.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_8868530072.html)

=>MBP カルシウムビタミン 90 粒:

[http://www.kenko.com/product/item/itm\\_6910626272.html](http://www.kenko.com/product/item/itm_6910626272.html)

## 7. 消炎鎮痛剤の入った塗り薬や貼り薬

## 8. 漢方薬

# (8)神経ブロック療法

神経ブロックは痛みを軽減する対処療法で、痛みが伝わる通路を麻酔薬などを注射し一時的にブロックして、痛みが脳に伝わらないようにする方法です。このブロック療法には神経根ブロックと硬膜外ブロックの2つがあります。

1. 神経根ブロック :<http://www.orth.or.jp/Hospital/kosi/jsrg.html#2>

2. 硬膜外ブロック :<http://fujigaki.d2.r-cms.jp/koumakugai/>

1回のブロックだけで効果がある人もいれば、何度おこなっても効果が出ない場合もあるそうです。

# (9)手術療法

手術療法としては下記のようなことが上げられます。

Copy right 2017 きむら指圧倶楽部 All Rights Reserved

- \* ヘルニア -椎間板ヘルニアのレーザー治療
- \* ラブ法(LOVE法)
- \* 内視鏡下ヘルニア摘出術 MED 法
- \* 経皮的髄核摘出術
- \* 脊椎固定術
- \* 経皮的椎体形成術（関西医科大学放射線科）

ここでは、それぞれの詳しいやりかたは割愛させていただきます。ネット上でも詳しく説明されていますから、必要と思われる方は下記などを参考にしてください。

<http://koshinavi.net/shujutsu.html>

## 「4」腰痛の予防法

これまでに見てきましたように、腰痛にならないようにするためには、まずは姿勢を正すこと。毎日よく歩くこと。適度な運動をすること。暴飲暴食を避ける。よく睡眠をとる・・・寝不足は身体を固くするもとです。

こうしたことに気を付けることで、腰痛を防ぐことができます。これらのことも含めて下記に簡単な予防法を紹介しておきます。

### (1)正しい姿勢

**立ちかた**:軽くアゴを引き、背筋、膝をキチンと伸ばします。真横から見た場合、耳から肩・股関節・膝・くるぶしを結んだ線が直線で描かれていることが、一般的には良いとされているようです。

☆立つときの正しい姿勢・姿勢矯正のチェックポイント

- 体が反り過ぎていないか
- 猫背になっていないか
- あごをひき過ぎていないか

- 胸をはり過ぎていないか
- ガニマタで立っていないか
- 片方の足だけに重心がかかっているか

**座る:**イスの座る場合はお尻が背もたれに密着するように、深く腰掛ける、軽くアゴを引き、背筋をのばしてお腹をひっこめます。

☆座るときの正しい姿勢・姿勢矯正のチェックポイント

- イスの前の方に座っていないか
- 足を投げ出していないか
- 極端に高かったり低いイスに座っていないか
- やわらかすぎるソファに座っていないか
- 20分に一度は立ち上って腰を動かしているか
- 畳の上ではあぐらを組んで座っていないか

**車の運転:**基本的にはイスの時と同じです。

☆車の運転時の正しい姿勢・姿勢矯正のチェックポイント

- 浅く座っていないか
- 座席を後ろに押しやっていないか
- 1-2時間に1回は休憩を取って腰を動かしているか

**重いものの持ち方:**一度しゃがみこみ、腰を曲げないで、体全体で持ち上げるようにします。ひざを十分に曲げ、お尻を落として持ち上げます。

☆重い物を持つときの正しい姿勢・姿勢矯正のチェックポイント

- 中腰になっていないか
- ひざを十分にまげて腰を落としているか

**台所仕事:**なるべく調理台に近づき、まっすぐに立ちます。流し台の高さを調整する。高すぎても低すぎても、腰に負担がかかります。

**お掃除:**前かがみの姿勢にならないよう、掃除機を調節します。掃除機は細かく前後に動かし、大きな動作は避けましょう。

先にも話しましたが、わたしは2度も掃除機を使っているときにギックリ腰になりました。上記で言われているように、大きな動作を行った結果だと思います。

**寝る時:**一般にうつ伏せになることは避けるように言われていますが、実は腰痛の対策としてはうつ伏せの姿勢が効果があります。

寝具は硬い方がいいです。ベットよりも畳に薄い布団を敷いて寝るのが腰痛予防にもなります。

**歩き方:**あごを引いて、首・背筋を伸ばし軽く胸を張る。「足のかかとから着地」が、基本です。「かかとから着地」→「親指の付け根で踏み切る」が、正しい歩き方の基本です。



☆歩き方の正しい姿勢・姿勢矯正のためのチェックポイント

- 体を斜めにして歩いていないか
- 背中を丸めてあるしていないか

- 体が反り過ぎていないか
- ズルズルと靴を引きずっていないか
- 内股・がに股で歩いているか
- つま先から着地していないか

## (2)腰痛体操

**腰痛ベルトを使った腰痛体操**:腰痛の原因の多くは、下部腰椎と骨盤・仙腸関節のトラブルが多いことから、「骨盤を左右に揺らして、仙骨と腸骨のズレを直す」と、言う考えの元での腰痛ベルトを使った体操も効果があります。

先にも述べましたが、自転車のチューブのようなゴムバンドを利用したり、市販の幅広いゴムバンドを使用してもいいです。 <http://www.lumbar.jp/gum.htm>

**簡単な腰痛体操**: <http://www.lumbar.jp/taisou.htm>

**会社や学校でも行えるストレッチ運動**: [http://www.lumbar.jp/taisou\\_office.htm](http://www.lumbar.jp/taisou_office.htm)

**水中ウォーキング**:水深は、おへそから胸元くらいの間で行います。歩幅は、やや大またにし、腕は伸ばして大きく振ります。足はなるべく高くあげ、着地のさいは、かかとから着地します。自分の体調等を考慮し、10分間に300から500メートル進む速さで歩いてみましょう。

**ウォーキング**:ウォーキングは、正しい姿勢で汗ばむ程度の速さで歩きましょう。少しずつでも、長く続けることが大切です。いきなり1万歩をあるくのは難しいですが、徐々に長く歩くようにするといいです。

**腹式呼吸**:腹式呼吸を行うことで、腹腔内圧のアップや腹筋の強化により腰痛予防に役立ちます。基本的には鼻から息を吸い込み、お腹をふくらませます。そして口からお腹を引っ込ませるように息を吐き出します。

- 目を閉じて、丹田(たんでん)に片手を置き、丹田(下腹おへその下あたり)を意識します
- ここで一度息を吐き出します
- 丹田を意識しながら深く、ゆったりと大きく呼吸します

○おなかの中のものすべてを吐き出すつもりで、おなかがペッコリ凹む(へこむ)まで息をおなかから吐き切ります

これを毎日10分間ぐらいを目途に繰り返し行います。

### (3)日常生活のチェック

腰痛になるには、必ず原因があるはず。腰痛の原因が自分自身の日常生活で引き起こされていないか、チェックしてみましょう。

1. 姿勢が悪い:腰痛の予防法で述べてあることを参考にしてください。
2. 肥満:肥満の方は、減量する事によって、腰痛が改善される事も少なくありません。
3. 立ちっぱなしや座りっぱなし
4. 靴:自分の足に合わない靴を、無理に履いていることも腰痛を起こす原因にもなります。
5. 過度の運動:限界を超えた仕事やスポーツも、背骨を支える筋肉が疲れ果てて、腰椎分離症/脊椎分離症や椎間板ヘルニアの原因になります。
6. ストレス:ストレスによる心因性の腰痛も最近増えているようです。デスクワーク中心の管理者に労働者よりも腰痛が多い事も明らかになっています。
7. 疲労:疲労は、腰痛に限らず、様々な病気を引き起こします。

## 「5」腰痛を自分で治す

### (1) マッケンジー法

マッケンジー法については既にご存知の方もいるかも知れませんが、ニュージーランドの理学療法士 ロビン A.マッケンジー氏 により考案された腰部の伸展をメインとする運動法のことです。

従来までは腰痛にはむしろ禁忌とされていた腰を反る方向へ動かす体操で、現在では多くの整形外科や整体院で指導され、特に椎間板ヘルニアを含む椎間板損傷による腰痛の治療や、姿勢不良、関節機能不全による慢性腰痛治療に効果を上げています。

マッケンジー体操の最大の特徴は、患者自身が自らの力で積極的に関節を動かして、関節が本来持っている機能を取り戻すことです。

それによって、痛みやしびれを根本的に治すように導くわけですが、これによる効果が高いために、欧米では既に腰痛や関節痛の標準治療になっているようです。

マッケンジー体操は全身の関節の症状に効果がありますが、腰痛の場合には次のような症状に効果が謳われています。腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎すべり症、ギックリ腰、変形性腰椎症、座骨神経痛など。

但し、下記のような症状の人はこの方法を避けた方がよさそうです。

1. 足にマヒが出ている人や排尿、排便障害のある人
2. 事故や転倒で腰椎(背骨の腰の部分)の骨折がある人
3. 感染症に罹って発熱して、腰痛が起こっている人
4. 内臓の病気が疑われる人。安静にしても腰が痛む人
5. ガンの転移による腰痛の可能性のある人前にも述べましたが、腰痛の原因として姿勢の悪さが上げられます。背中を丸めた姿勢などでは、腰椎の前弯が失われて、腰に大きな負担が掛かります。

その結果、椎間板に偏った力が掛かり、椎間板の中の髄核が押し出されて腰の鈍痛や重さ、だるさを感じるようになります。

ですから、イスに座った時でも、立った姿勢のときでも、ちゃんと腰椎の前弯が取れるようにしなければなりません。例えば、イスに座った時には、胸をできるだけ引き上げるようにして胸を張り、腰椎の前弯の取れるように腰を前に出します。その姿勢からちょっと力を抜いて座ります。

立った時も同様で、胸を引き上げ、お腹を引っ込め、お尻に力を入れるようにします。よく言われる、鳩胸出っ尻のような感じになります。

次に腰痛の症状のチェックを行います。

下記の症状が多いときには、「腰反らし」体操を行います。

- 荷物を持ち上げようとしたら腰が痛くなった
- 洗顔で前屈みになった時に痛みが走った
- 長く座っていると痛む
- 草むしりや掃除などで、前屈みや中腰になっていると痛む
- 普段から猫背で姿勢が悪い
- 歩くと痛みが軽くなる
- うつ伏せで寝た状態では、痛みが和らぐ

「腰反らし」体操は下記の資料で「伸展のエクササイズ」と表記されている運動です。

[http://www.eonet.ne.jp/~lbp-center/mckenzie/mckenzie\\_exercise.pdf](http://www.eonet.ne.jp/~lbp-center/mckenzie/mckenzie_exercise.pdf)

次に下記のような症状が多いという方は、「腰曲げ」体操を行います。

- 歩くと痛む
- 長く立っていると痛くなる
- うつ伏せに寝た状態では、痛みが強くなる
- じゃがんで休むと痛みが軽くなる
- 普段から背筋は伸びていて、姿勢がいい
- イスに座ると痛まない
- 自転車に乗ると痛まない

「腰曲げ」体操は下記の資料の中で「屈曲のエクササイズ」と言われている運動です。

[http://www.eonet.ne.jp/~lbp-center/mckenzie/mckenzie\\_exercise.pdf](http://www.eonet.ne.jp/~lbp-center/mckenzie/mckenzie_exercise.pdf)

尚、ご自分では要領を得ないと思われるかたは下記のクリニックにお問い合わせください。こちらでマッケンジー法の治療を受けられます。

お茶の水整形外科機能リハビリテーションクリニック

<http://www.ochaseikei.com/rehabilitation/index.html>

## (2) プラセンタ療法

あなたは「プラセンタ」という言葉を聞かれたことがあると思います。特に美容やダイエット関係の言葉として広まっているようです。

しかし、プラセンタはそれだけではなく、関節の治療やその他の効能も広く上げられています。そもそも、プラセンタとは何かということですが、簡単に言えば、哺乳動物の胎盤のことです。またそこから抽出されてエキスのことでもあります。

人間でいいますと、受精卵を胎児に育て上げる臓器で、胎児の成長に必要となる多種多様な栄養素や生理活性物質(身体の働きを活発にする物質)が豊富に含まれています。

このプラセンタには下記のような多くの薬理作用があるそうです。

1. 基礎代謝向上作用
2. 細胞活性化作用
3. 呼吸促進作用
4. 血流促進作用
5. 造血作用
6. 疲労回復作用
7. 血圧調整作用
8. 自律神経調節作用
9. ホルモン調整作用

10. 免疫強化作用
11. 活性酸素除去作用
12. 抗突然変異作用
13. 創傷回復促進作用
14. 抗炎症作用
15. 抗アレルギー作用
16. 体質改善作用
17. 強肝・解毒作用
18. 妊婦の乳汁分泌作用
19. 食欲増進作用
20. 精神安定作用

こうした沢山の作用の中で、特に抗炎症作用、神経細胞活性化作用、神経修復作用、血流促進作用などによって、関節痛を起こす原因が取り除かれ、痛みが解消するのではないかと考えられています。

それでは、プラセンタはどのような症状に効果があるのかと言いますと、主に下記のようなことが上げられています。

1. 脊柱管狭窄症
2. 椎間板ヘルニア
3. 変性すべり症
4. 頸椎症
5. むち打ち症
6. 変形性膝関節症
7. 変形性股関節症
8. 繊維菌痛症
9. 更年期障害
10. 神経痛
11. 関節リュウマチ
12. 肝炎
13. アトピー性皮膚炎
14. 気管支喘息
15. 花粉症
16. 胃潰瘍、など

このプラセンタ療法の中心は、「プラセンタ注射」になります。これについては、下記のクリニックなどにお問い合わせください。

吉田クリニック/プラセンタ療法:<http://www.y-cl.com/02-3.html>

プラセンタ注射療法は効果的ですが、わざわざ病院に通う必要がありますので、時間が取れない方はプラセンタのドリンク剤や錠剤を飲むことでも効果が期待できるようです。

1. プラセンタドリンク:<http://px.a8.net/svt/ejp?a8mat=1071BE+70FT9U+1HWA+NWC82>
2. プラセンタ(一期一会):<http://px.a8.net/svt/ejp?a8mat=1071BE+74LUIA+MP8+5GHWHU>
3. 「実感」できるプラセンタなら、プラセンタ V3:  
<http://px.a8.net/svt/ejp?a8mat=1071BE+7FX302+25SA+5Z6WY>
4. プラセンタ:<http://px.a8.net/svt/ejp?a8mat=1071BE+7PG00I+20FS+609HU>
5. プラセンタ 12,000mg のスゴさ！驚きの潤い、ぷるぷる感を実感！！：  
<http://px.a8.net/svt/ejp?a8mat=1071BE+7YYYYY+24MC+61C2Q>

## 「6」腰痛マニュアル

これまで述べてきました腰痛の対処法や治療法を試みられるのもいいですし、また別に下記のようなマニュアルを利用して、別の角度から腰痛について学ばれては如何でしょうか。

1. 腰痛克服マニュアル～腰痛解体新書～：  
<http://www.infotop.jp/click.php?aid=6730&iid=23979>
2. ◆35歳以上特奨:3分間の腰痛対策『細胞活性ストレッチ』東大名譽教授推薦！(DVD 版):  
<http://www.infotop.jp/click.php?aid=6730&iid=33730>

さて、以上で腰痛に関する情報の紹介を終わりとさせていただきます。尚、この拙稿をまとめるにあたりネット上から多くの有用な情報やイラストを利用して頂きました。ここに厚く御礼を申し上げます。

現在、腰痛で苦しんでいる方だけでなく、今は何でもない方でも、これらの情報を参考にして頂いて、ご自分で腰痛の治療や予防を行って頂ければ幸いです。

**最後までお読み頂き有難うございました。心より感謝申し上げます。**

## 「7」指圧治療と講座の案内



### 1. 指圧治療

治療代金： 6,000円と初診料1, 000円      ◎**特別割引中**=>初診料無し、5,000円

### 2. 指圧講座（個人指導で誰でも学べます。）

○初級講座(10回)－受講料： 50,000 円。テキスト代金：初級用(CD＝「PDF テキスト」を収納)  
=>1,000 円。初級用DVD動画テキスト=>2,000 円。

◎**特別割引中**=>受講料が、45, 000円（一括払い）

○中級講座(10回)－受講料：50,000 円。テキスト代金：中級用DVD動画テキスト=>2,000 円。 中級を終了すると「修了証」を差し上げます。

◎**特別割引中**=>受講料が、45, 000円（一括払い）

○上級講座(10回)－受講料：45,000 円。新たに、ポラリティ療法や、操体法などの基本的なやり方を学ぶと共に、実際の病気の原因や指圧による対処法などを学びます。

○指圧洗心塾講座(10回)ー受講料:45,000円。通常の指圧のやり方を学ぶ講座(1時間)と宇宙の法則を学ぶ講座(1時間)を合わせたものです。詳しくは、こちらをご覧ください。

<http://www.shiatsu-k.com/senshin.html>

### 3. 経絡体操講座

受講料:45,000円(10回分)。「経絡体操」(イメージ体操)を、毎日行うことで、身体の歪みを正し、経絡の働き(エネルギーの流れ)を正常にして、健康の維持増進を図ることができます。

### 4. 瞑想講座

授業料:40,000円(10回分)。最初にリラックスの為の呼吸法と経絡体操で瞑想に入る準備をします。その後、30分間の瞑想に入ります。最初の数回は同様のことを行い、その後は徐々に瞑想の時間を延ばして行きます。そして最後には1時間の瞑想を行うようにします。

**指圧講座や治療に関する申し込みはこちらから！！**

=><https://mailform.mface.jp/frms/shiasuk/9f2sskijn20s>

## きむら指圧倶楽部

東京都八王子千人町 3-10-5 メゾン・アトレ 403

cosmo@shiatsu-k.com <http://www.shiatsu-k.com/>

Copy right 2017 きむら指圧倶楽部 All Rights Reserved

