

腰痛改善 臨床編

その 8



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 歩くと腰に痛みがあり老化が原因と思っていたらこんなことで改善?	4
2 : 1週間前から座っていると腰痛、歩くと股関節の痛みが.....	13
3 : 30年間コルセットをはめ続けている腰痛の改善方法.....	16
4 : 2年前に旅行へ行ってから続く腰痛.....	20
5 : 立って靴下をはくことのできない腰痛の原因は睡眠不足?	25
6 : 度重なる急な首の痛みで首が動かない.....	28
7 : 首の痛みと腰痛の原因が子宮筋腫を招く.....	31
8 : 生理痛による腰痛の原因と対策.....	40

❖ 1 : 歩くと腰に痛みがあり老化が原因と 思っていたらこんなことで改善？

歩くと腰が痛くなるため、前かがみで歩くようになる。

この腰痛の原因に対して、老化と考えていた女性。

しかし、腰痛の原因は・・・？

腰痛の症状

60代 女性

半年位前から、歩くと腰が痛くなるため、前かがみになっ
て歩くようになった。

痛いのはつらいが、病院に行くのは怖く、今まで我慢していた。

そんな中、知人の強い勧めにより当院へ来院することになった。

腰痛の診断

この患者さん、他人に身体を触られることが、ほぼ未経験だということを踏まえ、身体を診ていくことにした。

うつ伏せで、背中を触ると、かなりむくんでいる。

脚を動かすと、お尻や太ももの筋肉がかなり落ちていることがすぐにわかった。

そして、まったく連動性がなくなっている。

腰痛の治療

うつ伏せ→横向き→仰向けの順に、むくみを流しながら、
主要な関節の連動性を付けるよう、軽めの整体を行った。

当院での、軽めの整体は、身体は動かされるが、感覚的に
触れられているだけで、何をしているのか分からない感じ
と言われることが多い。

この患者さんも、「もう終わったんですか？」と驚いた表情。

しかし、時間はしっかりと1時間経過している。

そして、立ってもらい、少し院内を歩いてもらおうと、「あ、
痛くない。」と、なぜ？という目でこちらを見た。

腰痛の原因

今回のケースは、筋肉をしっかり動かしていないために、筋肉量が減り、連動性もなくなったことで痛みが出ていたようだ。

筋肉が減ったところには、むくみが現れる。

[むくみについて](#)詳しく知りたい方はコチラ

この患者さんのむくみは、特に、腰、骨盤、太もも周辺が強かった。

これは、普段歩く量が少なく、座っている時間が長すぎるという身体である事が多い。

そこで、むくみを流し、筋肉が本来の形で働ける状態にしてから、関節を動かし連動性を付けた。

これにより、歩いた時の痛みが消失したのだ。

しかし、これだけではまだ不十分。

腰痛の対処法

問題は、歩き続けた時に、体重を支え続けられる筋肉量がないということ。

そこで、

★連動性を維持するために、大股歩行とラジオ体操を行うこと。

★大股で歩くときに、後ろ脚に体重を乗せるのが難しいた

め、太ももの筋力アップを行う意味で、片足立ちを行う。

以上を実行してもらおうことにした。

また、下記のような、説明も行った。

★実行したら、歩くのがどんどん楽になり、日々元気になっていく。しかし、やりすぎたら、翌朝につらさが出たり、筋肉痛が出たりするので、そういう症状が出たら、運動量を減らすこと。

★実行しなかったら、今のような痛みが、年々強くなり、近い将来歩くのが怖くなり、車椅子生活になってしまうかもしれません。

筋肉の炎症を止めたり、筋肉をほぐしたり、固い関節を動かしたりすることは、我々施術者ができる。

しかし、筋肉量を増やすことは、本人がやらなければ、まず増やす方法はない。

老化とは？

よく、筋肉がないのは年のせいと言うが、本当だろうか？

食欲がなくなるのも、睡眠時間が短くなるのも、年のせいだと言っている。

年ってなんだろう？

小さい頃は、よく遊び、よく食べ、よく寝る。

これが、元気に育つポイントだ。

年とともに減るのは、運動量である。

運動量が減れば、筋肉量も減る。

筋肉量が減れば、栄養もそれほどいらないので、食欲も減る。

しかし、年を取っても、身体を動かしている人は、食欲もある。

そして、年齢よりも若く見える。

年のせいと言うのは、老人になりたい人が言う言葉。

若くい続けたければ、身体を動かすことである。

身体を動かし、筋肉を使えば、体内に残っている余分な脂肪は燃焼される。

そうすれば、食欲もわく。

しっかり食事を取れば、後は消化吸收し、体力回復するために睡眠をとるようになる。

こういう生活を続け、最終的に脳も内臓も筋肉も関節も使い切り、機能が果たせなくなった時に、「年のせい」だと言おう。

❖ 2 : 1週間前から座っていると腰痛、歩くと股関節の痛みが

20代 女性

1週間ほど前から、座っていると左腰に痛みが出る。

さらに、昨日から歩くときに左股関節に痛みがあり、前に足を踏み出せない。

原因は分からないとのこと。全体を触ってみると、左の仙腸関節が固く盛り上がっているのがわかる。

押してみると、ちょうどそこが痛くなるとのこと。

整体をしていくが、あまり可動制限はなく、どの方向へも

動かせるようである。

唯一、仰向けで左足を動かしたときだけ左腰が痛む。

もう一度しっかり全体を診てみると、両足の胃経ライン（すねの外側）に鉄柱のような固さの筋肉がある。これは、

◎緊張性のストレス

◎刺激物の摂りすぎ

◎暴飲暴食が続いている時

◎緊張性の便秘がある時

などの反応である。

思い当たるころはあるか聞いてみると、何と、先週まで9日間連続で飲み会が入っていて、睡眠もほとんどとっていないとのこと。

そこで、消化器系を整える鍼を行った後、再度脚を動かしてみると、「おっ！痛くない。」と患者さん。
かなり、ビックリしていたようであった。

暴飲暴食と睡眠不足があると、消化しきれずに胃腸の内容物が多くなりすぎ、下垂状態となる。

すると、骨盤を圧迫する形となり腰痛が始まる。
腰に負担を与えている場所に依じて、股関節や膝・足首など、いろんな所へ影響を出すのだ。

脚の神経は腰から出ているため、その出発点である腰の筋肉が硬くなったり、腰椎が傾いたりすることで、いろんな脚の症状を出すことがある。

暴飲暴食や睡眠不足には気をつけよう！

❖ 3 : 3 0 年間コルセットをはめ続けている腰痛の改善方法

5 0 歳 男性

3 0 年前に腰痛を発症し、それから、現在まで毎日コルセットを巻き続けている。

コルセットをしていれば何とかゴルフをできる状態でいられる。

毎週指圧に通っているが、痛くされるのが耐え難く当院へ来院したとのこと。

全体にむくみが強く、筋肉が大分少なくなっている状態。

毎食事にお酒を飲んでいて、転寝はよくするがしっかりと

は睡眠が取れていないようだ。

通常、お灸でむくみを流していくのだが、この男性は、整体のみを希望されているので、リンパマッサージをメインにし、全体の調整をしていく。

施術中は、すぐに爆睡してしまったが、「こんなに気持ち良くて、安心して受けられたのは初めて。」と嬉しそうに話していた。

しかし、問題はコルセットを巻いていること。

コルセットを巻いている以上は、腰の筋力を回復させるのは難しい。

そこで、痛みが少し楽になったところで、コルセットをはずしてみるよう勧めてみる。

すると、「先生の指示に従います。」とのこと。

時期を見計らって、コルセットを外してみると、「意外と大丈夫です。あとは、ゴルフの時間が心配ですが。」と言っていた。

しかし、次の週には、「コルセットなしでも回ってこれました。」と嬉しそうに報告してくれた。

これで、安心して30年間巻き続けたコルセットとお別れをすることができた。

ここまで来るのに、約一年かかった。

途中痛みが取れたからとしばらく来なかったり、予約が取れず他院で施術を受けて、またひどくなったりといろいろ

な経験をしていたが、「もう、これからはこちらでしかマッサージを受けません。」と宣言されてしまった。

私は、患者さんがよくなるのであれば、どこのマッサージを受けようがよいと思っている。

そして、他院で受けてひどくなったと思えば、戻ってあげばいいし、他の治療院を探すのも手だと思う。

私は、この患者さんのように、すべてを任せてもらえる、そんな信用のある治療家を目指しているので、他院との比較をしてくれる方が大好きである。

当然、他の先生がうまいとか、すごいとかいろいろ感想があるだろうが、そのような批判や苦情があった方が、治療家は育つと思うのです。

❖ 4：2年前に旅行へ行ってから続く腰痛

40代 男性

2年前から、右腰の外側が、固くなって痛む。

原因は、分からないが旅行に行ってから痛くなり始めたという事。

パターンとして、旅行の行き帰りでの姿勢か、宿泊先の寝具が合わなかったかのどちらかであろう。

とりあえず、腰の歪みを取るように、脚を使った運動針（脚を動かしたときに、腰の痛いところが反応したら、その位置で一番反応している脚のツボへ刺鍼する）を行う。

これだけで、下半身が軽くなり、痛みも全くなくなる。

そして、2週間後再び痛くなり来院。

前回後かなり楽だったが、最近また痛くなり出したということ。

前回同様の治療を行い、また楽に、ということをして3～4回続けた頃、この男性から「この腰は、いつになったら治るんですか？本当に治せるんですか？」と半分切れた状態で言われた。

私は、「あなたは、本当に治したいと思っけていますか？治すためにご自分で何か努力していますか？」と丁寧に聞いてみた。

何も努力していないし、普段歩くこともほとんどなく、暇があれば何か食べていてどんどん太ってきている。

「このような状況で、治せるんですか？と言われるのであれば、これから私の指示に従ってください。その通り実行できるのなら、しっかり責任もって治しましょう。」と言った。

そうは言っても、始めの指示は歩くだけだったので、拍子抜けした表情をしていた。

「まず、少しからでもいいので、しっかり腕を振り、腰を動かしながら真っ直ぐ歩けるように努力してください。」と実技指導を行った。

この指示の後からは、1週間に1度来院するようになる。

毎回、歪みが改善してきて、痛みも減ったらしい。

そこで、今度は、腰回りの筋力をつけるため、腕立てキープを追加して行うように指示を出す。

この運動は、私のお勧めで、腕立て伏せの姿勢で、頭からかかとまでを真っ直ぐに保ち、数分キープしているだけ。

しかし、これがかなりきつい。

腹筋・背筋・手足の筋力が満遍なく付く。

腹筋を意識して行えば、腹部の引き締め効果もある。

2～3分行うだけで、全身の筋力を一気に鍛えられる、かなり便利な運動なので、よく自宅療養として使ってもらっ

ている。

この運動を始めてから、どんどん腰が締まってきて、ほぼ痛みはなくなったが、1ヵ月に1度は健診のように通院している。

この方のように、腰回りの筋肉がしっかりしていないと、慣れない椅子に長時間座ったり、慣れない寝具で寝てしまうと、背骨が歪んでしまうことが多い。

そして、歪みがきつくなると痛みが出るようになるのだ。

そういう恐れが常にあるので、日頃から身体を手入れしておく必要があるのです。

❖ 5 : 立って靴下をはくことのできない腰痛の原因は睡眠不足？

50代 男性

1週間前から腰が痛くなり、立って靴下を履こうと、右足を上げると右腰に痛みが出て履けない。

普通の生活をしている分には、腰に鈍痛がある程度。

まず、うつ伏せで全体のチェックをしてみると、全身異常なほどむくんでいる。

これは、完全なる睡眠不足を現わしている。

聞いてみると、寝てから4時間ぐらいで目が覚めてしまい、

その後は眠れない。

このような状態が、ここ2年ほど続いているらしい。

本来なら、このむくみを取り、睡眠不足を解消することが先決だが、あまりにもむくみがひどすぎて、一日の治療時間では、対処しきれない。

そこで、脈を診ると、全体的に弱さが際立っているが、その中に右腰の興奮性が少し出ている。

従って、右腰の硬結（ゴマ粒くらいの塊）を中心に、軽い切皮置針（皮膚に少し刺し、そのまま置いておく）を行う。

その後、整体で脚と骨盤の連動性をつけて終了。

一度の治療で、完全に症状が消失。

しかし、睡眠不足が続き、今のように疲れが残っている以上、いつ同じ症状が出てもおかしくないということをお話し終了とした。

本来であれば、このような症状が出ないように体調を整えながら、症状も取り除くことがベストである。

しかし、通う時間の無い方には、今回のように症状だけを取り除くのも必要なのだろう。

❖ 6 : 度重なる急な首の痛みで首が動かない

20代 女性

昨日から、首が痛くて動かさない。

2週間前も同じような感じだったが、2～3日で治った。

うつ伏せで、背骨の状態を見てみると、全体がひどく歪んでいる。

特に腰の方の歪みが強く、二か所ほど捻挫の状態になっている。

そこで、腰には痛みがないのか聞いてみると、今は痛くな

いが常に痛みがある。

一番初めに、腰が痛くなったのは、中学生の頃で、その頃から鍼灸院に通っていた。

そして、腰痛の原因かどうかわからないが前置きがあり、小学生の頃、鉄棒から落下し、お尻を強打し、息もつけないうほど痛かった。

しかし、整形外科へ行っても何ともないと言われたとのこと。

この手の話は、よくあることなので、じっくり骨盤の歪みを見てみると、見事に尾骨が左へ傾いている。

腰の歪みはこの尾骨によるものと判明。

尾骨を正しい位置へ誘導するためと、腰の捻挫を起こして

いる二か所を治療するために、お灸を行う。

仰向けになってもらおうと、左脚が異常に短くなっている。

本人もこれには気づいていて、ズボンのすそを合わせるのが大変だとか。

これは、鍼で脚長差をなくすように運動置針（針を刺した状態で、関節を動かし、可動域を改善する方法）を行う。

さらに、肩周りの硬さを、手足に一本ずつ鍼を打ち、解放し終了。

起きてもらおうと、首の痛みはなくなり、脚が今までにないほど軽いとのこと。

このように、首の症状があっても、必ず全身を診ないと、見逃してしまう原因があるという良い例である。

❖ 7 : 首の痛みと腰痛の原因が子宮筋腫を招く

今日から3回連続で、前回お伝えした、3つの症例について書いていきます。

まずはこちら。

首の痛みと腰痛がつらいと来院された40代女性。

症状的には、それほど辛くないようだが、どうしてこのような症状が出てしまうのかが理解できないということで来院。

常につらさを感じているようなので、慢性化しているものに対しては、内臓面から見ていく方が、原因を読みやすい

ため、仰向けで診ていく。

まず、肩を触った瞬間に、胃が悪いことを確認。

胃を触ってみても、足を触ってみても、やはり胃の悪さは
確実。

するとこの患者さん、食道裂孔ヘルニアが、去年見つかったばかりだという。

まずは、この食道裂孔ヘルニアの原因を探りながら、足とお腹にお灸をしていく。

始めに触れていた大きな胃が、お灸をやるごとに、徐々に小さくなっていく。

その後、胃の裏から固まった腸が触れるようになった。

「この腸の状態では、生殖器の子宮や卵巣に影響が出ますよ！」というと、

「子宮筋腫も何個か見つけてます。」とのこと。

この流れから、

食べるのが早い



胃に食べ物を詰め込むことで胃が大きくなる



胃が大きくなることで腸の居場所が少なくなり、腸が働き

にくくなる



腸に消化しきれない食べ物が蓄積される



腸に蓄積された重さで腸下垂になる



腸が下がってきたことで子宮がつぶされ子宮の冷えが起こ

り子宮筋腫へ



さらに、腸にたまった食材は、長期化すればするほど、腐

敗する可能性が高まってくる



食べ物が腐敗すると熱を発生する



熱は上に上がる習性がある



腸から上に熱が上がるということは、胃に上っていくとい

うこと



胃に熱が加わると、胃酸と合わさることで、過熱していく



胃自体が熱くなり、胃が上がることになり、食道裂孔ヘル
ニアへ

この流れが完成する。

腸に宿便がたまっているときというのは、腸が機能して
いないということ。

腸が機能していないということは、副交感神経が働いて
いないということ。

副交感神経が働かない時は、交感神経が働きやすい。

交感神経が働きすぎているときは、胃酸が出過ぎて、過食傾向に。

胃酸が、出ているときに食べることができなければ、胃を荒らすだけ。

胃が荒れた状態を胃炎といいます。この方 2 年前に、胃炎を起こしていました。

胃に熱がたまると、

1. 胃炎
2. 胃潰瘍
3. 逆流性食道炎
4. 食道裂孔ヘルニア

などが、起きやすくなります。

この方は、胃炎と食道裂孔ヘルニアを起こしていました。

原因は、早食いです。

ですので、早食いを注意することで、この悪いパターンから抜けることができるようになるわけです。

胃が大きくなったり、腸が重く下に下がってしまったら、胃や腸がぶら下がっている背骨に負担をかけます。

背骨のどの位置でも、前側についているものが、下に引き下がるような、圧力が加われば、当然、背骨周辺の筋肉に負担がかかります。

負担が長く続けば痛みに代わるだけ。

その痛みが、背骨上であれば、首から腰まで、どの位置に痛みが出てもおかしくありません。

たまたま、この方の場合、首と腰に痛みが出ただけ。

従って、治療は、胃腸を改善させ、胃腸の重さを取り除き、背骨の負担をなくすことが重要となります。

胃腸のツボで大事な場所は、足のすね。

そして、お腹。

ですので、足とお腹だけにお灸を行い、さらに、腸の重さの負担が強かった腰に、銀粒を貼り、首の痛みも腰痛もなくなったという流れになります。

最後に、食道裂孔ヘルニアになった原因には、胃が上に上がるとともに、横隔膜の筋力低下がなければおきません。

胃が大きく、重くなった時に、横隔膜は下に引き下げられます。

その後、上へ引き上げるような呼吸ができていれば、問題なく元の位置に戻るのですが、スポーツをしていない大半の人が、横隔膜を使えていません。

使っていない筋肉は、必ず劣化します。

そのため、力が弱くなり、胃が飛び出してしまったということなのです。

ですので、食事の時の注意と共に、横隔膜を鍛える意味で、深呼吸をしっかりと行っていくことも必要になります。

❖ 8 : 生理痛による腰痛の原因と対策

40代 女性

1週間前から生理痛がひどく、薬を飲んでも痛みが引かない。

腰回り全てが痛く、太ももにも痛みが出ている。

特に右足の付け根である鼠径部の、痛みが強い。

まず、うつ伏せで背中を診ていくと、腰が浮いている状態。

これは、お腹の深部にある大腰筋が、短くなっている状態を表す。

さらに、脈は興奮状態であるため、興奮を抑えるような鍼を行う必要がある。

しかし、全体的には筋肉が柔らかく、刺激はあまり入れない方がよい身体。

そこで、肩首も含めて、最も固いところだけに鍼を刺していく。

仰向けで、お腹を診ると、下腹部に大きな塊がある。

そして、この塊が右側へ、大きく存在している。

これが、右股関節の痛みの元であろうと、この塊を取るように鍼を行う。

さらに、腰や太ももの痛みに対して、脚の遠導刺（患部から離れた場所のツボを使い、症状を取る方法）を行った。

これで、ほぼ痛みがなくなり、腰のたるさだけが残った。

今回のケースは、腹部オ血が原因であった。

オ血とは、血の滞りのこと。

原因としては、

1. 手術の経験がある。
2. 事故にあったことがある。
3. 大きな外傷がある。
4. 特別冷える環境に長くいたことがある。
5. 無理なダイエットを経験している。

などがある。

そして、オ血があると、差し込むような痛みが出ることが多い。

痛みが強いと興奮性の脈となる。

興奮性があらわれている時は、即効性を求められる。

そのため、今回のような鍼治療が必要となる。

しかも、この興奮性を作っている原因と見られるお腹のオ血。

この、オ血によって作られたとみられる下腹部の塊を、取り除くことで、症状を抜くことができた。

生理になると、子宮に血が集まってくるが、途中の血管内で滞っている場所があると、うまく流れずお腹の中に血が溢れかえってしまう。

そのため、腰回り全体の痛みとして感じるのである。

上記のような才血になる要素を持っていて、生理痛や生理不順、不妊症などでお悩みの方は、一度鍼灸か漢方の治療を受けてみることをお勧めします。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生