

# 生理痛改善 臨床編



## ❖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 : 腰痛と生理痛をお灸と整体で改善.....	4
2 : 生理痛かと思っていたら、暴飲暴食によるものだった。 .....	7
3 : 生理痛と排卵痛が胃下垂を改善すると？.....	13
4 : 生理痛とむくみの灸治療 .....	19
5 : 生理痛でお腹と腰が痛く足がむくみ食欲低下もある	24
6 : 生理痛の痛みが薬を飲んでも引かない.....	29
7 : かかとの痛みを取るための治療が生理痛を改善...	34
8 : 生理の時に悪化する腰痛の改善法.....	39
9 : 生理痛の原因が目の使い過ぎと・・・？.....	42
10 : 子宮筋腫や背中の痛み、生理痛、頭痛、不眠の原因 をつくっていたものは？ .....	48
11 : 生理二日目で目の奥の痛みと頭痛が辛い.....	51
12 : 無理なダイエットで生理痛に？.....	56
13 : 生理痛による腰痛の原因と対策.....	59

## ❖ 1 : 腰痛と生理痛をお灸と整体で改善

20代 女性

普段から腰痛があり、生理の時は、さらに、腰の痛みが激しくなる。

マッサージを受けても、まったく変化しないとのことで来院。

うつ伏せで、背中側をチェックしていくと、骨盤の固さが目立つ。

それ以外には問題ない。

脈は、生理が近付いていることもあり、かなり興奮気味で、

下腹部痛と腰痛が強まっていることがわかる。

まず、全体の柔らかさと同じ柔らかさになるように、骨盤を整体で調整する。

すると、骨盤はかなり緩んだが、お腹の固さが際立ってきた。

そこで、お腹を緩めるために、手足とお腹へお灸を行う。

再度、うつ伏せになり、固さの残っているところへもお灸を行い終了した。

すると、「今まで、お腹が締め付けられるというか、張っているような感じがあったんですが、取れたみたいです。腰も軽くなりました。」と、笑顔で喜んでいた。

生理の時は、下腹部に血液が集まりすぎても、集まらなさ過ぎて生理痛が起こる。

そのため、女性の場合、常に血液循環を良くしておく必要がある。

しかし、ハイヒールで骨盤を固めたり、背骨に歪みを作っているばかりか、臍出しルックやミニスカートで冷やしている人もいる。

ただでさえ、身体を冷やす環境が多い都会に住んでいれば、生理痛になっても仕方がない状況が多すぎる。

少しでも、自己管理できるようになれば、毎月のつらさを抑えることができるはずなのだが…。

## ❖ 2 : 生理痛かと思っていたら、暴飲暴食によるものだった。

30代 女性

2～3日前から頭痛があり、とてもつらいとのこと。

生理が来たので、生理痛とは思いますがと来院。

まず、うつ伏せになってもらい、脈を診てみると、消化器系の興奮が伺える。

通常、頭痛がある場合は、頭の興奮か、血液不足になっていることが多い。

しかし、今回はどちらでもない。



とりあえず、脈に従って治療を進めることにした。

消化器系の興奮がある場合、脚のすねの外側に異常を発していることが多いが、こちらもしっかり問題なさそうである。

次に、背中を診てみると、腰の弱さが出ている。

それと、左の肩がかなり固まっていた。

頭痛は、左側に出るらしく、この左肩は関連がありそうだ。

また、腰の弱さは、生理の時によくある状態なため、あまり今回の頭痛とは関係ないだろう。

しかし、身体の異常を正すことで、脈の乱れは落ち着くも



の。

そこで、この腰の弱さと、腰に関連するツボへお灸を行いながら、左肩の固さを取るためのお灸も行う。

すると、だんだんと胃のツボにむくみが現れてきた。

そのため、こちらも併せてお灸を行い始めると、肩の固さのなくなる速度が急に速まってきた。

ということは、肩こりと胃の問題は絡みがあるということである。

時期的な問題も絡めて考えて、

「忘年会はかなり多かったですか？」

「へっ？はい、私、今年いっぱい退職するんで、その送別会もあったから、非常に多かったです。」

「ようやく落ち着いたってところですか？」

「はい、そうですね。」

ということで、今回の頭痛は、暴飲暴食から来ていることが判明した。

どういうことかというと、

暴飲暴食で胃や肝臓を痛める。

胃を痛めると、肩こりが強くなる。(実際、飲み会が多い時期には、左の肩こりがつらかったとのこと。)

さらに、胃の状態は、背中の胃のツボと、脚のすねの外側に反応がよく現れる。

暴飲暴食が終わり、食事量を落ち着かせていくと、徐々に胃の異常反応も落ち着いてくる。

そのため、胃のツボとすねの外側の反応は、少なくなってきたいて、肩こりも固さだけで、つらさはなくなっていた。

しかし、まだ完全に胃が良くなったわけではないので、何らかの刺激が入ることで、胃の状態を現わすようになる。

(胃のツボのむくみなど)

また、肩の固さが残っていれば、肩から首につながる筋肉も固いということ。

その影響で、筋肉が頭につながる部分に負荷がかかり、頭痛を発症してしまったのだ。

従って、灸治療は、胃腸の改善と左肩の固さを取り除くことに集中した。

起き上がってもらい、首や肩周りの感じや、頭の状態を確認してもらおうと、かなり軽くなり、痛みは完全になくなっているということである。

当初は、生理痛が原因と思っていた頭痛が、年末の飲み会による暴飲暴食で起こっていたという、今の時期にはよく起こる症例であった。

### ❖ 3 : 生理痛と排卵痛が胃下垂を改善すると？

40代 女性

生理痛で、腰からお腹が痛く、その後、排卵痛で右の股関節から下腹部が痛い。(この生理痛と排卵痛に関しては、昔から婦人科で言われていたらしい。)

さらに、今回の出血量は、いつもより多かったので心配になり来院。

このようなケースでは、まず婦人科で検査を受けてほしいが、この方は、大の病院&医者嫌いのため、東洋医学以外信用できないらしい。

そこで、まず背中を診てみると、むくみの中に非常に固い筋肉があらゆるところにある。

脈はしっかりしているので、むくみは無視し、固いところへお灸を行う。

固いところに沿って、お灸を置いていくと、腰回りに何か入っているのではないかと思うほど、固さが外に広がっている。

3回のお灸で大分小さくなったので、仰向けになってもらう。

お腹を触ってみると、下腹部に固い塊を見つける。

子宮の固さか？

それとも、卵巣の固さか？

と思いながら、その下腹部の塊の周りに、お灸を置いていくと、形が子宮とも卵巣とも取れない形となっている。

通常は、塊の周りに沿ってお灸を置いていくと、大抵はどこかの臓器の形となって表れるもの。

ところが、その塊の形、何の形かと聞かれば、胎児が横になったような形である。

でも、この患者さんは、妊娠していない。

なぜだろう？と思いながらもお灸を続ける。

すると、その胎児が横になっているような形が、どんどん



胃の形になってくるではないか！

しかし、お灸をすえているのは、恥骨のすぐ上である。

こんな位置に胃があるはずはない。

小腸の間違いではないかと、再度お灸を置いて見ても、やはり胃の形になる。

この経過を患者さんに伝えると、何と驚くべきことに、かなり昔、病院で検査をして、「すごい胃下垂だ！」と言われたことがあるらしい。

しかも、胃が子宮の下まで来ているとも言われていたというのだ！！

さらに、

何度もひどい胃炎を起こし、胃の中も外も、熊手で引っ掻いたような跡が、くっきりと見えるほど、ひどかった。

らしいことを教えてくれた。

ここで、ようやく今までお灸していたところが、胃であったことが証明された。

しかし、ひどい胃炎を繰り返していたことで、胃粘膜が正常状態ではないことがわかってしまった。

それによって、胃の冷えが生まれていることもわかった。

冷えた胃が、卵巣や子宮を圧迫しているために、生理痛や

排卵痛のような痛みを発症していたことが、ここで理解できたのだ。

胃の固さが異常なため、なかなか柔らかくはなってくれなかったが、それでも、体が温まり、痛みは消失したらしい。

今回も膝の水を抜くために使用する、囲い灸と同じ要領で腹部に行ったが、囲った形がだんだん鮮明になってくると、くっきりと臓器の形を現すことがある。

過去にも、腎臓や肝臓が、くっきりとかたどられたことを思い出す。

これが、お灸の面白さだ。

## ❖ 4 : 生理痛とむくみの灸治療

30代 女性

生理痛でお腹と腰の痛みが強い。

毎月、生理の時には鎮痛剤を飲んで、生理痛を緩和させているが、それでも会社を休むほどつらいとのこと。

さらに、生理時には足首が見えなくなるほどむくみ、食欲も低下し何も食べられなくなる。

普段は大食いの方だけに、周りからも心配されるほどらしい。

脈からも脾（消化器系をまとめる機能）の気が落ちている

(機能低下を起こしているということ)。

そして、本人が思っている足以外にも、身体全身にむくみが出ている。

脾の気が落ちるということは、栄養が取れない状態。

食欲が落ちているので、当たり前だが、逆に脾の気を上げれば、食欲も戻るはず。

さらに、生理中のむくみということは、血液や体液の流れを阻害しているものがどこかにあるということ。

これは、コレステロールの問題もあるが、筋肉や関節の固さが問題になっていることも多い。

特に骨盤や股関節の固さが影響していることが少なくない。

治療は、うつ伏せで、背中と脚のむくみを取りながら、流れを阻害している恐れのある筋肉の固さを取るようにお灸をする。

次いで、仰向けになり、血液の流れと、胃腸の機能改善をお灸で行う。

この辺りから、胃腸が回復してきたようで「ああ、お腹が空いてきたあ。」と言い始める。

そして、起き上がってもらうと、生理痛による腰やお腹のつらさもなくなり、脚も軽くなったとのこと。

見た目には、まだむくんでいるように見えるが、ブーツを

履くときには「あっ！脚が細くなったみたい。」と軽く履けたようで、大変喜んでいた。

生理の度に、鎮痛剤を服用するような状態で、検査しても子宮・卵巣に何ら異常がない人。

もしくは、異常があったとしても西洋医学では、投薬以外に対処しようがない状態の人は、一度鍼灸を受けてみることをお勧めする。

意外と子宮や卵巣の問題よりも、周りの組織の影響により、月経前症候群（PMS）や生理痛が出ていることが多い。

そのため、局所的に検査をしても原因は見つからず、西洋医学では症状を抑える薬を出す以外方法がないのである。



しかし、東洋医学的に身体を診ていくと、気血の流れはもちろんのこと、内臓の機能低下や過去の腹部手術による影響、背骨・骨盤の歪みによるものなど、たくさんの原因を突き止めることができ、なおかつ即治療までできるのである。

## ❖ 5 : 生理痛でお腹と腰が痛く足がむくみ 食欲低下もある

30代 女性

### 生理痛の症状

生理痛でお腹と腰がつらい。

毎回鎮痛剤を飲んでいるが、それでも会社を休むほどつらい。

さらに、足首が見えなくなるほどむくみ、食欲も低下し何も食べられなくなる。

普段は大食いの方だけに、周りからも心配されるほどらし

い。

## 生理痛の原因

脈からも脾（消化器系をまとめる機能）の気が落ちている。

そして、足だけでなく全身がむくんでいる。

脾の気が落ちるということは、栄養が取れない状態。

食欲が落ちているので、当たり前だが、逆に脾の気を上げれば、食欲も戻る。

さらに、生理中のむくみということは、血液や体液の流れを阻害しているものがどこかにあるということ。

これは、コレステロールの問題もあるが、筋肉や関節の固さが問題になっていることが多い。

特に骨盤や股関節の固さが影響していることが少なくない。

### 生理痛に対するお灸治療

治療は、うつ伏せで、背中と脚のむくみを取りながら、流れを阻害している固さを取るようにお灸を行う。

次いで、仰向けになり、血液の流れと、胃腸の機能改善をお灸で行う。

この辺りから、胃腸が回復してきたようで「ああ、お腹が空いてきたあ。」と言いだめる。

## 生理痛に対するお灸の効果

起き上がってもらうと、腰もお腹のつらさもなくなり、脚も軽くなったとのこと。

見た目には、まだむくんでいるように見えるが、ブーツを履くときには「あっ！脚が細くなったみたい。」と軽く履けたようで、大変喜んでいました。

## 生理痛の悩みに苦しんでいる人へ

生理の度に、鎮痛剤を服用するような状態で、検査しても子宮・卵巣に何ら異常がない人。

もしくは、異常があったとしても西洋医学では、投薬以外に対処しようがない状態の人は、一度鍼灸を受けてみるこ

とをお勧めする。

意外と子宮や卵巣の問題よりも、周りの組織の影響により、  
月経前症候群（PMS）や生理痛が出ていることが多い。

そのため、局所的に検査をしても原因は見つからず、西洋  
医学では症状を抑える薬を出す以外方法がないのである。

しかし、東洋医学的に身体を診ていくと、気血の流れはも  
ちろんのこと、内臓の機能低下や過去の腹部手術による影  
響、背骨・骨盤の歪みによるものなど、たくさんの原因を  
突き止めることができ、なおかつ即治療までできるのであ  
る。

## ❖ 6 : 生理痛の痛みが薬を飲んでも引かない

生理痛で、腰回りと太ももそして鼠径部に痛みが出ていて、薬を飲んでも痛みが引かないという女性。

### 生理痛の症状

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。

腰回りが特に痛く、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。



## 生理痛の原因と鍼治療

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、腰のだるさだけが少し残っ  
た。

今回のケースは、腹部オ血が原因であった。

オ血（オケツ）とは、血の滞りのこと。

原因としては、

- ◎手術の経験がある。
- ◎事故にあったことがある。
- ◎大きな外傷がある。
- ◎特別冷える環境に長くいたことがある。
- ◎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ため、今回のような治療が必要になる。

要は、血が滞っている塊を取り除いてあげれば、症状は抜けるのである。

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。

## ❖ 7 : かかとの痛みを取るための治療が生理痛を改善

かかとの痛みが主訴であったのに、伝えていなかった生理痛が、どんどん緩和し、最終的には全く症状がなくなったという症例

### 主訴

右のかかとが、身体を前屈したりすると痛む。

原因は、全くわからないが、最近始めたラジオ体操中に、よく感じるようになったとのこと。

ラジオ体操で痛めたのか心配している様子。

## 診断と整体治療

まず、うつ伏せで身体全体のチェックを行っていくと、全体的に締まったいい身体ではあるが、骨盤がかなり固まっていて動かない状態にあった。

この状態であれば、身体を動かす時に、身体の中心部分である骨盤が動かないため、手足に負担がかかってしまう。

従って、この骨盤の固さを取り除き、脚本来の動きを取り戻すことが必要と考え、整体で全体調整を行う事にした。

足の裏をほぐし、足首を動かそうとしても、足から骨盤にかけて、かなりぎこちない動きしかできない。

この固さを慎重に整体で取り除いていった。

## 生理痛の緩和

うつ伏せでの整体が終わり、横向きになってもらったところで、

「先生、言ってなかったんですけど、実は今生理直前なんです。いつも、生理前には、お腹が張ってすごく痛くなるんですけど、さっき、うつ伏せで整体をしてもらっている時に、どんどん痛みが取れていったのにビックリしました。」

「骨盤があれだけ、固まっていれば、生理痛があっても、当然という感じですよ！そして、固まっているという事は血液の流れが悪く、冷えているという事。整体で、骨盤の固さを取り除くことで、血液循環が良くなり、生理痛の原因となる血行障害が改善されたことで、生理痛が和らい

だんですね。」

治療が全て終了し、この患者さんが帰る直前に、もう一度、

「お腹の状態はどうですか？」

「軽いです。全然痛くないです。頭痛もあったんですけど、  
頭もお腹もスッキリしました。」

と、笑顔で帰られた。

私が男性という事もあってか、意外と生理に関して伝えづ  
らい部分もあるのでしょう。

今回のケースのように、治療中の変化を切っ掛けに、語り  
始める人が意外と多いんです。



これは、良い悪いという事でなく、しっかり身体全体を診て、全体を調整するような治療を心掛けてさえいれば、当然の流れであり、伝えていない症状が緩和するというのも、サプライズの要素があり、患者さんのウケもよいのではないのでしょうか？

## ❖ 8 : 生理の時に悪化する腰痛の改善法

生理が来るたびに襲われる腰痛！！

悩んでいる女性は多いと思います。

20代 女性

普段から腰痛があり、生理の時には、さらに悪化し、腰全体の痛みが激しくなる。

マッサージを受けても、まったく変化しないということで来院。

うつ伏せで、背中全体をチェックしていくと、骨盤の固さが目立つ。

しかし、それ以外には問題が診られない。

脈は、生理が近付いていることもあり、かなり興奮気味で、  
下腹部痛と腰痛が強まっていることがわかる。

まず、骨盤の固さを、全体の柔らかさと同じような柔らかさになるように、整体で調整を行なう。

すると、骨盤はかなり緩んだが、お腹の固さが際立ってきた。

そこで、お腹を緩めるために、手足とお腹へお灸を行う。  
再度、うつ伏せになり、固さの残っているところへもお灸  
を行い終了した。

すると、「今まで、お腹が締め付けられるというか、張っているような感じがあったんですが、取れたみたいです。腰も軽くなりました。」と、笑顔で喜んでいた。

生理の時には、下腹部に血液が集まりすぎても、集まらなさ過ぎても生理痛が起こる。

そのため、女性の場合は、常に血液循環を良くしておく必要がある。

しかし、ハイヒールで骨盤を固めたり、背骨に歪みを作っているばかりか、臍を出したり、ミニスカートで、お腹周りを冷やしている人が多い。

ただでさえ、身体を冷やす環境（クーラーや運動不足に陥りやすい）が多い都会に住んでいれば、生理痛になっても仕方ない状況が多すぎる。

少しでも、自己管理できるようになれば、毎月のつらさを抑えることができるはずなのだが…。

## ❖ 9 : 生理痛の原因が目の使い過ぎ と . . . ?

30代 女性

月に1回、子宮筋腫の進行を抑えるためと、疲労回復のために通われている患者さん。

今月は、今までなかった生理痛が急に現れ、

5日経っても痛みが治まらず来院。

生理痛が現れるような原因は、思い当たらないとのこと。

睡眠や食事も気を付けているが、運動はこの1ヶ月忙しくてできていない。

1 ヶ月間運動しない程度で、ひどい生理痛があるということも考えにくく、全体をチェックしてみた。

すると、背骨はグラグラの状態ですべて安定感がなく、仙骨（背骨の一番下にある逆三角形の骨）とかかとは、水に浸かっているように、むくんでいて形がはっきりしないような状態である。

仙骨もかかとも、骨盤内臓器（子宮・卵巣・膀胱・前立腺など）の反応が現れるとても大事な場所。

そして、この患者さんは、子宮筋腫をいくつも持っていて、何年も前から全摘をしなければならないと、医者から言われている。

子宮筋腫の進行が早まったことで、痛みが出ている可能性

も出てきた。

まず、この背骨と仙骨、かかとのむくみを取り安定感をつくるよう、お灸を行う。

次に仰向けになってもらおうと、今までは、お腹が痛く仰向けにはなれなかったらしいが、背中のお灸で大分楽になり、仰向けでも大丈夫そう。

そこで、お腹を触ると、全体的に張っている。

生理痛の時、お腹は大体張るものだが、この張っている状態も、今までよりやわらいできたとのこと。

脈からは、陰気が足りなく、陽気が興奮状態にある。（この場合の、陰気は、下半身のパワー、陽気は、上半身のパワ

一。)

そこで、陰気を補うようにお灸をし始めると、「目を使いすぎたことも、問題ありますか？」と聞かれた。

目で何かを見る時には、血を最も使う。(こういう状況が、陽気を興奮させている。)

当然、生理前に目を使いすぎれば、血が足りなくなり、子宮の掃除がしにくくなるため、出血や痛みが長引いてしまう。

生理で出血すると、陰気は一時的に少なくなる。

これは、血が陰気の一部であるということにつながる。



この患者さんは、この1ヶ月間非常に忙しく、生理1週間前が特に忙しかったそうである。

仕事は、PC作業ということで、目はかなり使ったのだろう。

脈で、陰気が足りないのは、血が足りないことの現れだったようだ。

従って、陰気を補う治療を始めると、すぐに、目の疲れも、お腹の張りも、お腹と腰の痛みも消えていった。

今までは、生理前に治療を受けるようにしていたらしく、その結果、陰気を補うことが前もってできていたため、生理痛がなかった。

今回は、忙しさのせいで、生理後の予約しかとれず、今回の症状が出たものと思われる。

ただし、常に、陰気が足りなくなってしまう体調自体も問題であり、これは、子宮筋腫の影響だと考えられる。

子宮・卵巣・腎臓は、最も陰気を必要としている臓器である。

子宮に問題がある以上、常に陰気を補い続けなければならない。

かといって、子宮を全摘すれば良いかというと、まだ30代である。

かなり難しい問題だ。

## ❖ 10 : 子宮筋腫や背中痛み、生理痛、頭痛、不眠の原因をつくっていたものは？

30代 女性

つらいところがありすぎて、どこから見てもらえばいいかわからないと来院。

生理痛・便秘・不眠・眼精疲労・頭痛・膝痛・背中全体の痛み、そして、子宮筋腫。

子宮筋腫は、毎年一つずつ増えていて、全摘手術を勧められているが、逃げているとのこと。

とりあえず、ここでは、子宮筋腫をどうするかは本人に任せ、一番つらそうな背中全体の痛みをメインに診ていくこ

とにした。

背骨の歪みを確認しようと背中を触ったところ、触れただけでも痛い。

背骨の歪みどころか、背骨全体が水に浸かっているようになっている。

これは、交通事故か、全身ボキボキするような整体を受けたかのどっちかだと思い、聞いてみるとどちらでもないらしい。

そこで、腰の前弯がきついで、ハイヒールを履いていないか聞いてみると、何とこの患者さん、5cmから10cm以上のもので各種持っていて、毎日違う高さのものを履いているという。

原因は、ほぼこれである。

かかとの高さが変化すると、背骨の位置もそれぞれ変わるため、変化に背骨が疲れて、背骨周りがすべてむくんでしまったのだ。

そこで、背中のほぼ全域にお灸を行い、ついでに足の裏にもお灸で不眠対策を行う。

ハイヒールを履き始めて、捻挫をよくするようになったのもあり、ストレッチの仕方を指導し、ほぼ一時間で終了。

一週間後の来院時には、背中の痛みと生理痛、頭痛、不眠がほとんど気にならない程度になったとのこと。

現在は、子宮筋腫に対応した治療を行っているが、筋腫の数が多すぎるため、一応私も手術を勧めている。

本人は、頑なに拒んでいるが・・・。

## ❖ 1 1 : 生理二日目で目の奥の痛みと頭痛 がつらい

生理二日目で目の奥の痛みと頭痛がつらいという 30 代女性。  
上記の痛み以外にも、お腹と腰も少し痛みがあるとのこと。

まずは、仰向けになってもらい、脈を診ると、かなり強い  
痛みがあることがわかる脈である。

そして、その脈の状態を頼りに刺激を入れるツボを探す。

お腹と手足をくまなく触診すると、手の心包経と足の腎経  
に、かなり強い緊張が診られる。

そこで、この手足の筋肉の緊張が緩むように、お灸を行う。

3 回ずつほど繰り返したところで、「目の奥の痛みが楽にな  
りました。」という。

これで、狙いが的中していることが理解できた。

そこで、もっと効果を出すために、血流を改善するツボにもお灸を行うと、骨盤や肋骨などが、どんどんゆるんでくる。

そして、立ち上がってもらい、腰痛と腹痛、頭痛、目の奥の痛みなどが今現在、どのような感覚になっているか確認してもらおうと、「痛みはなくなりました。」とのこと。

今回の症例は、不妊治療で通われている患者さんだった。

当初、血流障害と血液量自体が少ないという問題があり、血液量を増やししながら、血流改善を目的に、灸治療を行ってきました。

そして、最近では、かなり血液量が増えてきていました。



しかし、この患者さん、筋肉が固くなりやすく、柔らかい状態であれば、非常に血流がよくなるのですが、固くなると、今回のように、痛みやむくみが出てしまいます。

生理前後でなければ、運動をした後には、かなり調子が良くなるのですが、今回は、生理当日に運動したのが、頭痛を強めるポイントになってしまいました。

運動で使った手足の筋肉に固さを作ってしまう、指先に血液が流れにくくなった結果、頭に血液が集中したことで、痛みを出してしまいました。

その状況が脈にしっかりと現れていたのも、手足の筋肉を緩めることで、頭痛が軽減したということになります。

東洋医学では、婦人科系の問題を、血の道症とも言われています。



血液が流れ過ぎると、のぼせやめまい、頭痛、吐き気などを起こします。

また、血液が滞ってしまうと、痛みやしびれ、便秘などを起こします。

血流を常に良くするためには、筋肉の柔軟性が不可欠です。

その目安として、

1. 深い呼吸ができているか？
2. 大股で歩いているか？
3. 冷たくなっているところはないか？
4. 冷えを感じないか？
5. ストレスを感じるか？
6. 湯船に浸かっているか？

7. 十分な睡眠を取っているか？
8. 刺激物を取りすぎていないか？

などなど、たくさんのチェックポイントがあります。

少しでも、改善できるところがあれば、地道に改善していけば、生理不順や生理痛、不妊症、更年期障害などの予防になります。

毎月必ず来るのが生理です。

日々の心がけ次第で、来月はスッキリと楽な生理を迎えられるかもしれません。

少しずつでいいので、できるところから改善していきませんか？

## ❖ 12：無理なダイエットで生理痛に？

20代 女性

生理痛のため来院。

ここ何年間か、生理の時には、必ず鎮痛剤を服用せずには  
いられない。

しかし、今回は飲んでもあまり効かない。

脈診によると、血液量が少なく、身体の中が興奮している  
状態。

無理なダイエットをした経験があるらしく、肝臓と胃腸に  
影響が残っていることがわかる。

さらに、仕事による緊張で、食欲は異常にあるが消化できていない。

そのため、栄養不足となり血液量が足りなくなっていることが問診と触診でわかった。

血液量が足りないため、生理中の子宮清掃が思うようにいかず、興奮しているのだろう。

まずは、うつ伏せで骨盤内へ血液を送るようにお灸をする。

次に、仰向けで腸の冷えによる、消化吸収障害を除くためのお灸をする。

これだけで、すっかり楽になった。

鎮痛剤を飲んでも、血液量が増えるわけでも、胃腸の機能が上がるわけでもない。

この患者さんのようなケースでは、胃腸の機能が低下しているため、鎮痛剤を飲んでも、かえって胃腸の機能は低下する一方。

その結果、鎮痛剤はどんどん効かなくなってしまうだろう。

身体の機能すべてを診ていく東洋医学だからこそ、改善できる症例であった。

## ❖ 1 3 : 生理痛による腰痛の原因と対策

### 生理痛の鍼治療

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、腰のだるさだけが残った。

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