

「慢性腰痛症」

ぎっくり腰、椎間板ヘルニア、腰部変形性脊椎症、骨粗しょう症、坐骨神経痛など…。腰痛には様々な原因がありますが、じつはよく原因がわからない腰痛が多いとされています。そんな腰痛には漢方医学的なアプローチでの治療や予防に取り組むのも効果的です。

腰痛には原因がはっきりしない場合が多いのです!



年代別、腰痛の傾向

じつははっきりと原因が特定されている腰痛は全体の15%程度とのこと。それ以外にはよく原因がわからない腰痛とされています。そして、腰痛が三カ月以上続くと慢性腰痛とされます。原因が特定されている腰痛では年代別に特徴が分かります。

10～40代までの若い年齢層 腰痛の発生頻度は比較的少ないですが、原因で最も多いのが椎間板ヘルニアです。

50～70代の中老年層 この年代は、脊柱管狭窄症が多くなってきます。

70代以降の高齢者層 この年代になると、圧迫骨折を発症する方が増えてきます。腰が曲がったり、伸ばせなくなるなども起こってきます。

一方、大多数が原因がよくわからない腰痛になります。原因の分からない腰痛とは、エックス線検査などの画像検査にて、骨の異常や神経の圧迫などの明確な原因が見られない状態を言います。この場合は画像診断で見つけにくい筋肉や関節、椎間板に原因があると思われます。特に筋肉による腰痛が最も多いと言われています。

腰と筋肉の関係を知る

腰の部分の骨は腰椎と呼ばれる5つの椎骨で構成されています。この椎骨を含めた脊柱全体を背骨(脊柱)と呼んでおり、横から見るとS字に緩やかにカーブしています。このカーブにより上半身の重さを体の前後にバランスよく分散させる仕組みになっています。そして、このS字をキープするには腹筋と背筋の支えが必要です。もし、腹筋や背筋が衰えてしまうと、脊柱のS字形のバランスが崩れ、姿勢が悪くなってしまい、腰への負荷が増えてしまいます。

だいたい30代から腰回りの筋肉は衰え始めますが、運動不足があるとこの衰えはさらに進んでしまいます。筋肉が衰えて姿勢が悪くなると、姿勢を保とうと筋肉が過剰に緊張し、コリや痛みが発生してしまいます。一般的に、猫背の方は腰の筋肉が弱り腰に余分な負担がかかっている状態です。一方、反り返っている姿勢の方は、腰回りの筋肉が緊張して堅くなっている状態です。

さらに、悪循環なのは、痛みがあるとさらなる運動不足に繋がってしまうことです。また、運動不足は筋肉が衰えるだけでなく、柔軟性も失ってしまいます。筋肉が堅くなり、腰の可動域も狭くなります。そんな状態で腰を動かすと可動域の限界にすぐ達してしまい痛みが起こりやすくなってしまいます。

鏡で確認してみよう

鏡の前で横を向き、首、肩、股関節、膝、足首の位置を確認してみてください。それらが一直線上にあれば、背骨が丁度良いS字カーブになっています。



腰痛対策は、運動とストレッチ、そして漢方の力!

運動療法で腰痛を改善!

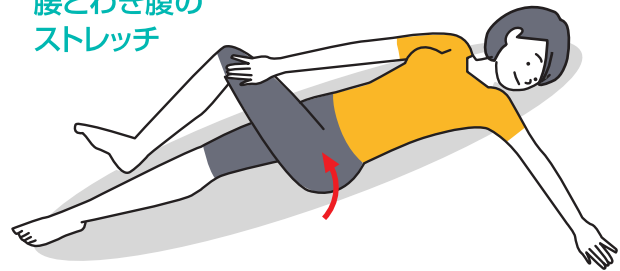
運動療法は痛みの改善や予防に効果的です。腹筋や背筋を適切に鍛えて、脊柱を支える力を高め、筋肉の柔軟性を取り戻します。ストレッチや腰痛体操などが効果的です。鍛えたい筋肉としては、腹横筋、脊柱起立筋あたりになります。また、ハムストリングスなどの脚部の筋肉を伸ばすことで骨盤を動かすことも有効です。

運動を取り入れることはストレス解消にもつながります。ストレスは漢方的な見地からも痛みを悪化させてしまう原因とされているので解消させたいところです。

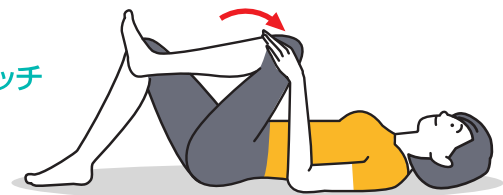
日本整形外科学会・腰痛学会監修の腰痛診療ガイドラインでも慢性腰痛の場合には運動療法が効果的であるとされています。なお、運動時に痛みが増す、激しい痛みが発生する場合には運動は控えて安静にしてください。痛みが落ち着いてから無理ない範囲で運動療法を再開してください。



腰とわき腹のストレッチ



腰のストレッチ



腰と脚のつけ根のストレッチ



腰痛の漢方対策はこれ!

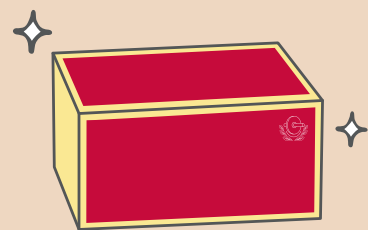


キーワードは「腰は腎の府である」 腰痛の漢方対策は腎を補うことが基本

筋肉や腱などの衰えや弾性の低下、関節部の劣化が基礎にあるので、筋肉や関節部に栄養滋養を行い対策します。また、内因(肥満や過度の飲酒)や外因(冷えや湿気)により、血行や神経の流れ(経絡の気血の流れ)が悪化し、筋肉や関節部に不要な水分などの病理的産物が貯留し、さらに気血の流れが阻まれ症状を進行させてしまいます。この場合は血流と滞った気を巡らせつつ、内因や外因を除去する対策を行います。

漢方的対策法は下記の3つ

1. 寒冷と水湿を取り除く漢方の使用
(漢方的には散寒、祛湿という)
2. 衰えた筋肉や関節部を補い、外界の影響を受けないように栄養滋養して体質強化する
(漢方的には補腎・補肝腎という)
加えて必要ならば…体内に余分な水分を貯めないよう、内臓の機能を高める漢方の使用
(漢方的には健脾という)
3. 慢性的な場合は、血流悪化と気の滞りが発生しているのでそれを改善する漢方処方
(漢方的には理気活血という)



ご相談は当店まで



こころとからだに自然の力
漢方療法推進会