

「ギックリ腰」

欧米では「魔女の一撃」と呼ばれ、急に腰が痛くなる俗称を示します。正式には「急性腰痛症」と言いますが、これもまた総称であり診断名ではありません。何か物を持った拍子でなくても、急に腰が痛くなったものは全部ギックリ腰であり、全

部急性腰痛症です。

多くの場合は、筋肉・筋膜・関節部の損傷によ



るものですが、中には、感染症・腫瘍性、骨折、腎障害等の内科性等も考えられるので、発熱・安静時の痛みの増減・急激な体重減少・膀胱直腸障害・日に日に症状が悪化するものなどは、すぐに医者を受診しましょう。

院長の独り言

東洋医学では激しい痛みを実痛と言い、なんとなく感じる痛みや違和感を虚痛と言います。つい激しい痛みは大変なもの、弱い痛みはそうではないと思ってしまうが、簡単にそうとも言えず、ギックリ腰のように少し動いただけで呻きたくなる実痛は、1週間もすれば軽減してきますが、なんとなく腰が痛いという虚痛は1年たってもなかなか良くなってきません。しかし、激しい痛みというのは、不快で辛いものですから早く消し去りたいものです。ですから現代医学は、痛み止めを処方したり、冷却を勧めます。それは、患者さんが痛みをなんとかして欲しいと求めるからです。「痛いのを痛くなくする」これは治療法ではなく看護法になります。ですから、我慢できる痛みであれば、安静にして気の流

れが良くなるよう温める方が結果的に早く治ります。これが治療法です。急性期も温めるのは間違いではありませんが、痛みが強くなる事がありますから、お風呂に入って痛みが増すものは無理に温めない方が賢明です。

痛みというのは、身体に「動かさないで下さいね」「しっかりと治して下さいね」というサインです。少し良くなったからと言って無理すると身体も黙ってないですから、やられたらやり返す倍返しに合いますよ。痛みだけではなく、身体が治るまで焦りは禁物です。

余談ながら、つい先日、椎間板ヘルニアなどにつながる「椎間板変性症」の発症を高める遺伝子変異が発見されたと発表されました。今後、予防や治療法に役立つのかもしれませんが、ヘルニアまで遺伝子で決められていると思うと、どう気をつけなければならないのか分かりません…。

《連載》東洋医学講座

治療例

過去58回に渡り、東洋医学の思想から五臓六腑、病の原因に、診断方法とお話してきましたが、それら全てを駆使して簡単な治療例をあげてみたいと思います。

主訴・腰痛

これだけでは東洋医学的には治療できないので、四診法にて診断をしていきます。



望診・顔色は黒い中にもものぼせたような赤みがかかっており、腰部は皮膚に艶なく黒ずんでいる。問診・足が冷える。腰は全体的に重だるく、仕事をして疲れてくると症状が強くなる。デスクワークが多く、肩凝り・眼の疲れが気になる。

切診・腹診にて下腹部の腎の診所が力無く虚。腎の流注上が力無く虚。脈状はやや浮いて・やや早くて・表面は硬いが芯が無い感じ。

これらの情報から、仕事の疲労などが原因で、気の流れが悪くなり、上に昇ったまま降りる事が出来なくなり、身体全体の気が上に集まり詰まっています。逆に下では冷えを感じます。古典書には「腰は腎の府なり」という言葉があり、腎気が不足する事で腰痛を感じています。よってこの状態を腎虚証と診断し下肢内側を通る腎経のツボに、気を補う目的で補法の手技で鍼を施します。

また四診法の情報により、今感じている腰痛はさほど問題なく改善するが、腰痛自体は長く古いものなので、疲労とともに症状は出現が考えられ、継続していく必要があるものです。

医食同源

にんじん

豊富に含まれるカロテンが粘膜を丈夫にします。細菌に対する抵抗力を高め、気管支の炎症や咳に効果があります。また目の粘膜を強くするので、疲れ目、夜盲症、結膜炎を予防します。またペクチンという食物繊維が多く、腸壁を守るため、長く続く下痢を治し、また便秘にも効果的です。含まれているビタミンAは、肌を滑らかにする働きがあり、乾燥肌や肌荒れにも効果的です。

執筆余話

私にとって運動会は、男の子のイベントだったのかもしれない…。今まで一番上の娘の運動会には行ったことが無かったのですが、先日、来年度幼稚園に入る2番目の息子が、幼稚園の運動会にゲスト参加したビデオを見たら、無性に行きたくなってしまいました。もしかして来年の運動会の日にお休みしてしまったらゴメンナサイ。

