

平成28年5月6日

京口門だより No.31

新緑の美しい季節となりました。「木々の香にむかひて歩む五月来ぬ」(水原秋桜子)。

明るい5月は屋外に出て運動をする機会も多いと思いますが、身体の故障のために運動もままならないということがあります。特に腰痛症は多くの方が悩まされる症状で、身動きも取れないような激しい腰痛から、少しは歩くこともできるが、姿勢や動作によっては痛みをきたすという人もあります。

よくみられるのは「ぎっくり腰」です。いわゆる急性に生じた腰部の筋・筋膜性腰痛症です。整形外科でもなかなか良い治療法がなく、痛み止めや湿布剤をだされるだけですが、東洋医学的な治療手段として、「操体法」という一人で行える運動があります。激しく痛みを感じずる時でも、痛みを感じる位置から痛みが軽くなる位置までゆっくりと体を動かして、痛みの軽くなった状態で、少し時間を置いてから急に脱力するという方法を何度か繰り返すことで、強い痛みを和らげることができます。具体的に実際にやってみないと分かりにくいですが、さしずめ急な激痛を和らげることができます。その後、漢方薬や鍼あるいは温灸によって腰痛を治療することで早く治すことができます。ただ安静にして痛みが和らぐのを待つというのでは、良い治療手段を見逃すことになり残念です。

急性腰痛ばかりでなく、腰部の椎間板ヘルニアや腰部脊椎管狭窄症またそれにともなう坐骨神経痛にも漢方薬や鍼灸治療は有効な治療手段となります。ヘルニアや脊椎管狭窄症は外科的手術療法がすすめられますが、手術の前に東洋医学的治療をおこなってみられることをお勧めします。

50代後半の主婦の方でしたが、長年の腰椎すべり症のため慢性腰痛を起していました。ある時から片方の坐骨神経痛をともない、少し長く歩くとしばらく休まなければ歩けないという典型的な脊椎管狭窄症の症状をきたすようになりました。大変難渋されていましたが、漢方薬と鍼灸治療により、現在は日常生活に支障を来たさないくらい良くなりました。

