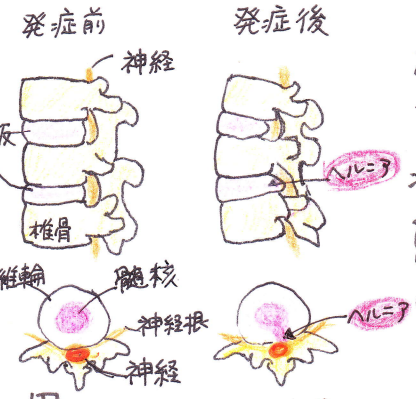
体号
整月

# 腰のヘルニア

令5　腰椎ヘルニアでお困りの方、多いですね。ヘルニア＝飛び出すという意味です。腰椎ヘルニアは腰骨の骨と骨の間にクッションがあって、左の図のように1のその中の核が飛び出た状態のことを言います。




その飛び出たヘルニアが神経を圧迫して、腰やおしり、足先までのしびれや痛み、さらには足に力が入らなくなる、排泄異常が起きるなどの症状を引き起こします。

原因は加齢的な変化や先天的なものに加えて、捻挫打撲などの外傷、パソコンや事務、長距離運転などの長時間同じ姿勢でいること、中腰で重いものを持ったり、喫煙などが挙げられます。

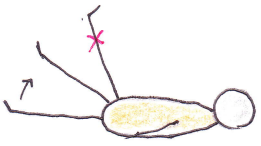
## 腰椎ヘルニアも推拿で

中医学では、腎の気が弱い、加えて中医学では、腎の気が弱い、風邪（ふうじゃ）、湿邪（しつじゃ）、寒邪（かんじゃ）に繰り返し侵されるなどの生活習慣や食生活なども原因の一つになるとも考えます。

梨状筋症候群や坐骨神経炎、脊柱管狭窄症など、下半身のしびれや痛みがよく似た症状のものがあります。自分で見分ける方法としては、

仰向けになり、膝を伸ばしたまま片足を上げる。

健康なら、70度以上は軽く上がるが腰椎椎間板ヘルニアがある場合は20～30度上げただけで痛みがあり、それ以上は上げられない。ただし、90度くらい軽く上がる人でも腰椎椎間板ヘルニアがMRIで判った例もある。



やっぱり確実なのはMRIのようです。

ヘルニアになったとしても近年では、一部のヘルニアは白血球などの分解作用等で自然と小さくなることもわかっています。中国の研究で推拿は、施術後の血中白血球の総数が増加し、その貪食能力が高まると報告されています。ただ、脊髄圧迫型で下肢の麻痺や排泄異常などは中国でも手術を要します。

# つぼのツボ

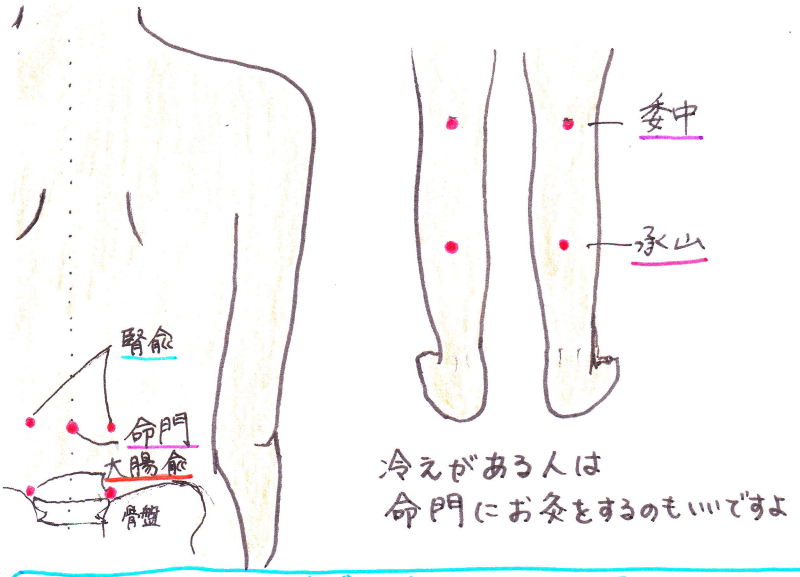
**命門**　体の横に腕をつけたとき、肘の高さになる背骨の真ん中。

**腎兪**　命門から左右に指幅2本分外側。

**大腸兪**　腰骨の高さで背骨から指幅2本分外側。

**委中**　椅子に座って親指をひざ裏に入れ、ひざのお皿に向かってゆっくり押し上げる。

**承山**　ふくらはぎの真ん中下　アキレス腱の少し上。




冷えがある人は
命門にお灸をするのもいいですよ

# 日常生活で気をつけること

- 長時間、同じ姿勢を続けない。
  適度に休憩して緊張をほぐし、腰に負担をかけ続けないようにする。
- 床に座る場合
  あぐらは正座や横座りより負担がかかりやすい。
- 椅子に座る場合
  ひざが股関節よりやや高めが理想的
- 運転する前　深く腰かけて背中をシートに密着した状態でペダルが足から離れすぎないようシートを調整。
- ものを取ったり持ち上げたりするとき
  腰を落として自分の方に引き寄せてから。中腰高い位置のものを取るときは背中をそらさないよう台などを利用する。
- 腹筋・背筋を鍛え、筋肉で骨を支えるようにする。ストレッチで腹筋・背筋の柔軟性を保つ。
- 体重が重すぎると、背骨のカーブを不自然にし、負担をかけます。ほどほどに。

つぼうち推拿整体では、腰やおしりから足の筋肉の緊張をとって、血液の巡りをよくさせたり、椎間の隙間の回復、腰の伸展、経絡やツボへの刺激などを柔らかくかつ軽快な手技を用いて行い、ヘルニアの吸収促進、神経圧迫の軽減を目指します。　まずはご相談くださいませ。

# 食材

**抗炎症作用をもつ**
乾燥生姜、うこん、さくらんぼ、菜種圧搾油など

**椎間板や関節軟骨を形成**
干しエビ、カニ、納豆、オクラ、山芋など

**神経に作用する**
大豆製品、貝類、海藻類、チーズ、アーモンド、そば、タラコ、赤身魚　など

# かんたん薬膳

## 干しエビとわかめのスープ

材料（2人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 干しエビ | 大さじ1 | ◇うす口しょうゆ | 大さじ1 |
| わかめ | ひとつまみ | ◇鶏がらスープのもと | 小さじ1/2 |
| 生姜 | 小さじ1 | ◇塩 | 少々 |
| にんにく | 小さじ1 | ごま油 | 小さじ1 |
| | | 水 | 500cc |

1、にんにくと生姜はみじん切りにする。
2、鍋にごま油と1とエビを入れて炒める。
3、香りが出たら、わかめを加え、さっと炒める。
4、水と◇を入れ中火でグツグツして完成。