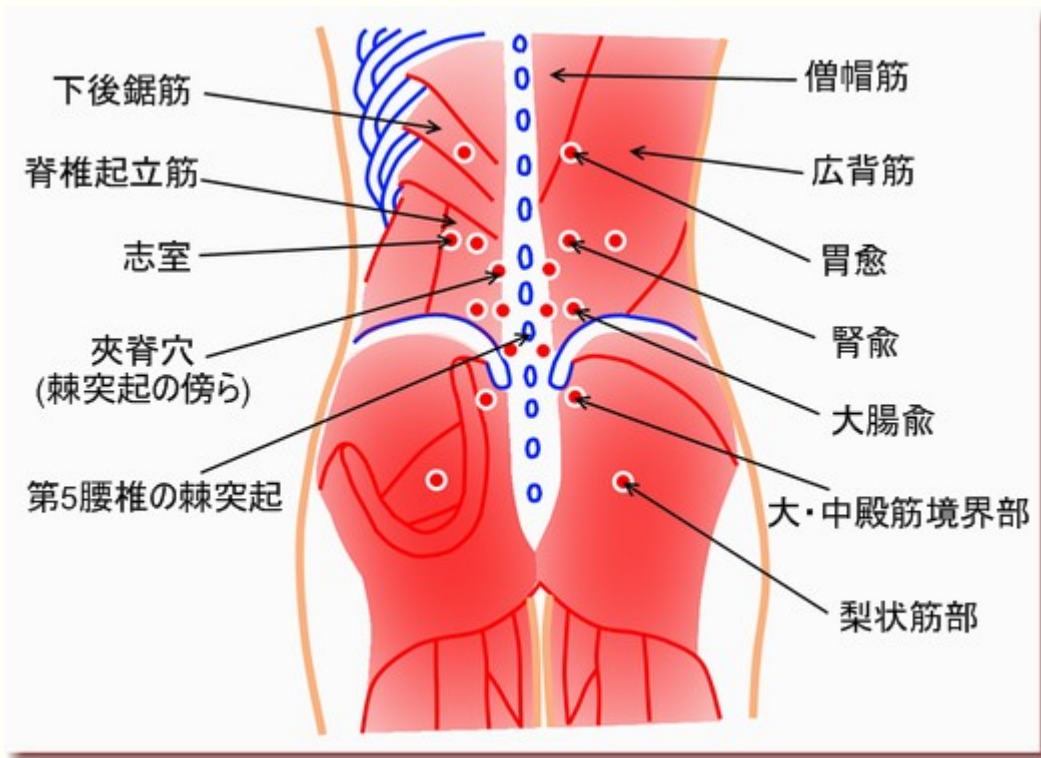


## 第25回【腰部の鍼治療について】

前回の第24回で紹介した腰の椎間関節性腰痛を中心にした鍼治療を今回はお話したいと思います。特に、鍼をしているときにどのあたりに鍼をおこなっているのかを見ていきたいと思います。下図が腰部の主な刺鍼部位になります。



椎間関節性腰痛では、原因が椎間関節にあるので、深部にはなりますが、椎間関節まで鍼を2～3 cm程度刺入していきます。このことにより、痛みがかなり軽減していきます。

また、周辺の軟部組織や筋肉の緊張を緩めることを目的として、腰椎の棘突起の横の夾脊穴（きょうせきけつ）や脊柱起立筋の部分の胃俞（いゆ）、腎俞（じんゆ）、大腸俞（だいちょうゆ）、志室（ししつ）、また、脊柱起立筋の外側の深部の部分や押したときの痛みの反応が強く出ている場所などを中心に鍼を刺入します。

上記の主な刺鍼部位はご家庭で指で軽く押すだけでも効果がある場合があるので試してみると良いかもしれません。（決して強くは押さないで下さい）

痛みが強い場合、または気になる症状がある場合は、是非当院へご相談ください。

※因みに、東洋医学では「腎俞」は腎の病、左側の「志室」・「大腸俞」は便秘等の治療に効果的とされています。