

平成26年03月21日ラジオ番組内容

149.『鍼灸治療の適応症状について』

今年の長い長い冬もそろそろ終わりを告げようとしていますね。

しかし今年の冬は、滑って転ぶ人と雪かきで腰を痛める人が実に多かったです。

ところで皆さん、鍼灸治療って、転んでできた打撲にも効果があるのを知っていましたか？

以外に打撲と鍼灸治療は結び付かない方が多いように思います。

鍼灸治療や整体治療の得意分野を考えたときに、真っ先に思い浮かぶのは、腰痛症や肩こり・頭痛であると思いますが、

これらの症状の他に、大きな治療効果を期待できるにもかかわらず、この鍼灸治療の選択を思い付かない様なケースが、実際には多くあるのではと思います。

【スポーツ鍼灸】

スポーツによる怪我やコンディションの調整といえば、まず整骨院を思い浮かべる方が一般的に多いと思いますが、

鍼灸で怪我の治療や身体コンディションを調整するトップアスリートは、実は非常に多いのです。

鍼灸治療には、身体に備わった鎮痛物質である「エンドルフィン」や「ノルアドレナリン」を大量産出させる働き（鎮痛作用）
や

筋肉や腱・靭帯の腫れを早くひかせる働き（消炎作用）があります。

①捻挫と挫傷

スポーツをしていて、身近でも良く起こる怪我に、「捻挫」や「肉離れ」・「すじ違い」があります。

捻挫とは、関節内で骨と骨をつないでいる組織である靭帯に、無理な力が加わり、

その力を支えきれなくなって、靭帯が伸びたり切れたりする外傷のことをいいます。

挫傷とは、筋肉や腱（筋肉を骨に付着させる組織）が、打撃または無理に伸ばされることによって生ずる外傷であり、

一般に「肉離れ」や「すじ違い」とよばれています。

靭帯の怪我は、その程度によって3段階に分けられます。

もちろん、整形外科での治療と並行して行うわけですが、ギブスで完全に固定する必要が無い程度の場合、適度な固定をしつつ、鍼治療を行うことにより、

単に固定をするだけの場合よりも、数段治りが早くなります。

その後、再発させない為に、靭帯の緩みや関節の動き・筋力の低下を残さないようリハビリをしなければいけません、

この時にも鍼治療を並行して行くと、復帰が格段に早くなるのです。

筋肉や腱の受傷時も同様に、鍼灸治療の鎮痛作用や消炎作用を使うと、大変効果的に改善していきます。

ちなみに、後遺症で悩む方が多い「むちうち症」も、正式には「頸椎捻挫」といい、首の関節の捻挫でありますから、

同様に鍼灸治療が、大変に有効な治療法となるのであります。

②筋肉疲労

激しい運動の直後の筋肉には、ブドウ糖を燃やして、エネルギーを作る過程で、できてしまった「乳酸」という燃えカスがたまってきます。

この乳酸がたまると筋肉が酸性化して、筋肉細胞中の酵素の働きが低下して、新たなエネルギーを作ることができなくなります。

これが筋肉疲労の大きな要因の一つです。

また、疲労性炎症が激しくなり、痛みが出てきたものが、「筋肉痛」であり、この炎症が放置され、慢性化すると、筋・腱の損傷を招く可能性が高くなり、

大きな怪我に結びついたり、不調を招いたりします。

つまり激しい運動の後の疲労性物質「乳酸」を速やかに代謝させ、疲労性炎症を抑えることにより、運動時の怪我を未然に防ぐことができるわけです。

鍼灸治療は、筋肉・腱・靭帯などの、軟部組織に直接アプローチできる唯一の治療法で、血流改善効果や消炎効果がある為、

大変効率よく疲労を回復させ、炎症を最低限で抑える事が出来ます。

アスリートにとっては、一日でも早い怪我からの復帰が、望まれる訳ですから、鍼灸治療は絶対に必要な手技となるのであります。

足首の捻挫による関節の機能低下が、キネマティックチェーンにより、全身の姿勢変位をひき起こし、頸痛や腰痛を起こす可能性となりますので、たかが捻挫と思わずに、しっかり治す意識が重要です。

【美容鍼灸】

非常に細い鍼を使い、顔面に刺鍼することにより、目尻のリフトアップやしわを目立たなくするような鍼灸治療もあります。

身体の苦痛を取り除く施術ではないですが、女性の精神的な苦痛は緩和することができるかもしれませんね。

これらのように色々な治療効果が期待できる鍼灸治療。なにかの時に、ぜひ、治療の選択肢として思い出してくださいね！