

腰痛——足関節内反捻挫が原因となって出現した腰痛の症例

東京都品川区 すこやかな森 若杉 寛

はじめに

首や肩のこり，背部痛や腰痛を始めとした経筋の症状，また，肩関節を始めとした全身の諸関節の症状である，いわゆる経筋・経絡・関節病に対して鍼灸治療は有効なことが多く，また，著効を示すことも多いです。しかし，その症状に対する鑑別を診誤ったり，刺激量が適切でないと症状が軽減しないばかりか，変化させることすらできないこともあり得ますが，その一つの原因として，“その経筋・関節の症状は，その局所が原因となっておくとは限らず，他の部位が原因となってその局所の症状を引きおこしたり緩解を阻害することもある”ということです。今回は，腰痛の悪化原因が足関節の内反捻挫（後遺症）であったと思われる症例に対し，臟腑弁証を併用することにより治癒することができた一例を紹介させていただきます。

症 例

患 者：38歳，女性，身長161cm，体重48kg，事務職。

初診日：2011年11月4日

主 訴：腰痛

既往歴：特になし

西洋医学的診断：椎間板ヘルニア，左足関節内反捻挫（3回目の施術時に判明）。

現病歴：最初に腰痛を感じるようになったのは，約10年前の28歳の頃で，重いものを持ちたり，無理な姿勢をしたりなど特に原因となるようなことは思いあたらない。就業中はパソコンを使うことが多く，座り続けていたり，また，歩行距離が長いとき，買い物に行き重いものを持って歩いていると右の腰が痛くなってくる。

以前は夕方くらいの時間帯に痛みを感じるが多かったが，ここ2～3年は1日中痛みを感じることもあり，体幹を前屈することが苦痛

であったり、ひどくなると痛みのために体幹の前屈をすることができないこともあった。下肢の痛みやしびれ感はなく、筋力の低下もないようで、知覚の異常もない。交通事故や骨折などの外傷歴はない。

2011年7月に近所の整形外科を受診、X線撮影においてL4～L5の椎間板ヘルニアとの診断を受けたが、その後の治療計画についての説明は何もなく、経口鎮痛薬と湿布薬の投与、および腰椎牽引の処方を受けた。MRIやCTは受けていない。

腰部の痛みは主として右L4あたりを中心として1日中感じ、ひどくなると右側の腰部全体に痛みを感じる。また、いつも頸すじと肩上部の凝り感を感じるとのこと。

触診をすると、右Th9～L5までの背部1行線および2行線、右臀部外上方のあたり、さらに右腸骨稜上端で陽関から7cmくらい外方に寄った部位に筋硬結および圧痛（拒按）があり、右志室の1cmほど上方にも圧痛（拒按）がある。また、左志室のあたり、両Th1～Th4あたりの1行線および2行線、および天柱からC5あたりまで、肩井のあたりにも筋硬結が認められるが、上肢の痛みやしびれ感などはないとのこと。

■ 中医学的な診察

- ・腰痛も肩こりもジムに行ったりテニスをしたりすると楽になる。ただし、ハードに動く腰痛は悪化すること。
- ・睡眠——寝つきはよくぐっすり眠れ目覚めもよいが、肩こりが強くなると寝つきが悪くなり目覚めがすっきりしない。
- ・飲食——食欲はあり毎食おいしく食べることができるが、甘いものを食べすぎたり揚げものが続くとお腹（胃脘部）が張って苦しく感じることもある。
- ・口渇と飲水——口渇はほとんど感じず、飲水量も極端に多かたり少ないことはない様子である。
- ・排便——普段は下痢をしたり便秘気味となることもなく規則正しい排便のようだが、甘いものや揚げものを食べ過ぎてお腹の張りを感じた翌日は、軟便となったり下痢をすることが多いとのこと。また、下痢のときには腹痛（小腹部痛）を感じることもあるが、排便すると痛みはなくなるとのこと。また、そのようなときのみ便意急迫となるようである。
- ・排尿——1日に6～8回くらいだと思いますとのこと、夜間尿はない。尿の色は薄い黄色のことが多いとのこと。
- ・汗——スポーツをすると汗はかくが、普段はそれほど多いとは感じないとのこと。また、体表に触れても、じめっとしていたり手掌や足底など部分的に発汗が多いことはない。
- ・寒熱——真冬の寒い時期になると手先や足先の冷えを感じ、入浴すると軽減する。普段は冷えは感じない。また、熱がることや顔の熱感、のぼせを感じることはない。
- ・精神情緒——イライラしやすかったり怒りっぽいことはないが、何かの理由で頭に来たときには、おでこのあたりが熱く感じることもあるとのこと。
- ・仕事が忙しく休憩も取れないときには、疲労倦怠感を感じるものの、脱力感や無力感は伴わない。ひどく疲れたときには横になって寝てしまうが、起きると

すっきりしているとのこと。

- ・月経——周期は28～31日、月経期間は5日くらい、経量は多いとは感じない、経色は黒っぽい赤のことが多い、毎月の月経で少量の小さい血塊が出る。痛経はほとんど感じないが、来潮1週間前になると小腹部の重だるさと乳房の脹りを感じるが多い。また、少量ではあるがいつもおりものがあり、おりものシートを使うことが多い。おりもの色は薄い黄色とのこと。

舌 脈：舌診——紅，舌苔——黄膩苔。脈——滑，有根。

弁 証：1. 経筋の気機阻滞 2. 湿熱阻滞

治 法：1. 舒筋活絡 2. 清熱利湿

■ 施術内容

腹臥位にて

- ・右上臀部硬結点，右腸骨稜上端で陽関から7cmくらい外方に寄った部位の硬結点，両志室あたりの硬結点，右L4あたりの硬結点に直刺で刺鍼，Th9～L5およびC7～TH4に盤龍刺，天柱，風池および天柱下方の硬結点に直刺にて刺鍼した。
- ・使用した針は，上臀部硬結点と右腸骨稜上端で陽関から7cmくらい外方に寄った部位の硬結点には中国針3寸—#30，それ以外は寸3—2番鍼を使用。
- ・補瀉手技については，右上臀部硬結点と右腸骨稜上端で陽関から7cmくらい外方に寄った部位の硬結点，右志室あたりおよび右L4あたりの硬結点は疏通経絡を目的に瀉法を行い，それ以外の刺鍼は軽度の補法を行い，それぞれ15分間置鍼した。

*上臀部硬結点とは，上臀部後外方で腸骨稜より6cmほど下方の硬結のある部位で，盤龍刺とは，両側の棘突起下外方5分である華佗挟脊穴のうち，上下交互に片側ずつ取穴する中国式の刺鍼部位を指す。

- ・抜針後に腹臥位のまま頸部から臀部まで15分ほどマッサージ施術を行った。
- ・その後仰臥位にて，
去痰降濁を目的に豊隆，去痰和胃を目的に中脘，清熱利湿を目的に気海と中極に，三焦理気を目的に外関，疏肝理気を目的に太衝に刺鍼し，それぞれ瀉法を行い，5分間置鍼した。

施術後に触診すると腰部の硬結は軽減，拒按であった部位を押圧すると不快な痛みは感じないとおっしゃっていた。

中脘穴に刺鍼したところお腹が軽くなる，また背中が緩んで気持ちがいとおっしゃっていた。

起きるのが楽になったのと，歩くと腰や臀部が軽くて楽だとおっしゃっていた。

凝りが強いので週に1度のペースで施術を続けていただくようご案内した。

第2回目の施術（2011年11月8日）

前回治療を受けてから2日間は非常に楽で，腰の痛みはまったく感じないで過ごすことができたが，その後同じ部位に痛みを感じるようになりつらいこともあった。肩こりは楽になり，ぐっすり眠れ，目覚めも快適だった。仕事をしてい

でも以前よりも目の疲れが軽かった気がするとのこと。

前回と同様の施術を行い、様子をみていただく。

第3回目の施術（2011年11月14日）

腰部の痛みは楽になるが、施術後3日目くらいから痛みがぶり返し、以前よりは楽な気はするも同じ部位に痛みを感じた。肩こりは仕事が忙しいと凝り感は感じるものの、以前よりは楽ですとおっしゃっていた。

腰部全体の筋緊張は以前よりも軽減しているのだが、右L4のあたりおよび右志室あたりの筋硬結は変化なく、拒按な痛みも訴えている。

前回および前々回の施術後、筋緊張はゆるみ拒按な痛みが軽減していたにも関わらず、再び拒按な痛みがぶり返していることを不思議に思い、再度外傷歴について尋ねると“そういえば4年くらい前（2007年頃）だと思いますが、左の足首を捻挫しました。2～3日は痛くて歩くことができず、3週間くらいはずっと痛みを感じていました”とのこと。左足関節を拝見すると、外果下縁に沿って発赤はないが腫れており、外果前下方部（丘墟のやや後方）に圧痛（拒按）がある。普段は症状は感じないが、長い距離を歩いたり、高いヒールの靴を履くと圧痛部位と同様の部位と思われるが重いような、張るような感じがあるとのこと。

■ 施術内容

- ・腰部、臀部、頸・肩部、および臓腑取穴については同様に施術。
- ・仰臥位にて、左外果前下方圧痛のある部位に3本刺鍼し、局所の活血を目的にそれぞれ瀉法を行った。また、左足少陽経の疏通経絡を目的に陽陵泉にも瀉法を行う。

施術後には本人の自覚としては大きな変化はないとのことだが、圧痛が軽減し、拒按な感覚も軽減したとのこと。

第4回目の施術（2011年11月22日）

前回施術を受けてから、一昨日までは腰痛かなり少なくなった。仕事で長時間座り続けていると、右L4あたりおよび右志室あたりに脹った感じを感じるものの、以前のように強い痛みを感じることはなかったとのこと。

左足関節の状態を拝見すると、腫れはいくらか残っており、左外果前下方の圧痛はまだあるものの前回施術時よりは軽減しており、押圧しても拒按な感覚が前回時よりも少なくなっているとのこと。

最近甘いものを食べてもお腹が張ったり軟便となることはなくなったとのこと。

施術は前回と同様に行うが、右腸骨稜上端で陽関から7cmくらい外方に寄った部位の筋硬結は消失しているのでその部位の刺鍼は中止した。

第5回目の施術（2011年12月1日）

前回施術を受けてから、長時間座り続けたり、掃除機をかけたりするなど体幹が前傾姿勢の状態でも長くいると、右L4あたりおよび右志室あたりに脹った感じを感じることもあるものの、腰の痛みを感じることはなかったとのこと。腰部の状態を拝見すると、右L4あたりおよび右志室あたりの筋硬結はほぼ解消されて

いる。

左足関節は、腫れは消失、左外果下方の拒按な感覚も消失している。

施術は、前回と同様に行うが、足関節の施術については、左外果前下方の刺鍼は中止し、左丘墟に直刺で刺鍼し、足関節に重い感じの針響を得てから補法を行った。

第6回目の施術（2011年12月9日）

前回の施術後から、非常に楽になりジムでちょっとハードにトレーニングをしても腰の症状はまったく感じなくなり、仕事をしていても非常に楽になった。また、歩いているときにしっかりと踏み込める感じがして楽に歩けるようになった。今まで特に症状は感じていなかったのだが、ふくらはぎも軽くなったとのこと。

痛みなどはないのだが、予約を入れてもらっていたので来ましたと嬉しそうにお話いただいた。

施術は予防の意味で前回と同様に行った。

症状がほとんど消失しているため、本日をもって一旦終了とし、また症状を感じるようであれば我慢をせず早めに再来院いただくようお願いし、ご帰宅いただいた。

考 察

腰痛に限らず、経筋、経絡、関節のさまざまな症状は鍼灸における施術効果は高く、鍼灸領域の得意な分野でもあります。椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、後十字靭帯骨化症など、西洋医学的にも難治性な場合によるものはその限りではありませんが、単純な経筋、経絡、関節の症状であれば数回の施術により治癒させることも可能です。そのためには、施術において特に4つの点に注意しながら施術にあたる必要があります。

1つめは刺激量に注意する、2つめは虚実寒熱の鑑別をしっかりと行う、3つめは、その局所の症状は、症状が存在している部位が原因となっているとは限らない、4つめは臓腑の異常が経筋、経絡、関節の症状を助長させることもある。ということです。

1つめの刺激量に注意するということは、刺鍼により、ある程度の針響（針による響き）を得たほうが効果が高いということです。もちろん強ければよいということではないのですが、軽すぎる刺激量では変化しにくいことも、実際にはあるということです。

刺鍼によってなんらかの針響を感じていただくことが重要ですが、針先に渋り感を感じるということでも十分な場合もあります。刺鍼を行っても針先に何も当たる感触がない場合には効果を見込むことは難しいです。そのためには刺鍼によりある程度の深さまで針を刺入する必要がありますが、同時に針響を得ることにより、効果の出現は早く、確実なものとなることが多いです。

特に、今回のような腰痛に対する対処法としては、右上臀部硬結点、右腸骨稜上端で陽関から7cmくらい外方に寄った部位の硬結点などに刺鍼をする場合、それぞれしっかりと針響を得ないと効果の出現は期待できません。右上臀部硬結点

に刺鍼する場合には下肢の後外側に沿ってしびれるような感じの針響を得る、右腸骨稜上端で陽関から7cmくらい外方に寄った部位の硬結点にはその局所に、一瞬でもよいのでしっかりと針響を得ることができれば劇的な効果を上げることもよくあることです。

2つめはその状態の虚実・寒熱を弁証することが重要です。

“腰は腎の府”と言われるように、腎精不足あるいは精血不足、あるいは腎陽虚などを始めとした虚寒などによって起こる腰痛もありますが、気滞、血瘀、実寒、痰濁（湿熱）など実証によって起こる腰痛も、実際には多いと思います。それらを虚実・寒熱に弁証することによって補瀉手技や施術方法を変える必要があることはいうまでもありません。

今回のケースのように、右L4のあたり、両志室のあたり、左外果前下方あたりに診られた“押圧すると拒按と感じる部位”に対し、拒按という感覚は、気滞、瘀血、実寒、痰濁（湿熱）などの阻滞によって気機が阻滞することにより起こるため、その場合には瀉法を行うことにより気機の疏通をはかることができ、それにより痛みの除去が可能となると中医では考えるため、施行する手技はしっかりと瀉法を行うことが重要なポイントです。ちなみに拒按を訴える部位に補法を行う、あるいは針響を得ただけでも何も補瀉手技をしないと症状を悪化させることが多いです。

経筋、経絡、関節の症状の簡単な虚実・寒熱の鑑別としては、

- ・虚——症状は強くはないが慢性的に起こる、一日のなかでも夕方に症状が起こり、同時に脱力感や無力感を伴う疲労倦怠感を感じる、症状の局所が喜按である（または拒按ではない）場合、あるいは、気虚や血虚など全身症状を伴うものを虚による状態と私は考えます。
- ・実——症状が急激に起こる、その症状の程度が強い、症状の局所が拒按であるなどの場合、経筋、経絡、関節の症状に限らず実証であることが多いです。
- ・寒——局所の冷感がある、その症状は冷やすと悪化し暖めると緩解するもの。
- ・熱——局所の熱感や発赤がある、その症状は暖めると悪化し冷やすと緩解するもの。

以上が簡単な虚実・寒熱の鑑別法です。それらの鑑別にもとづき、虚証には補法を、実証には瀉法を、寒証には温法を、熱証には清法をそれぞれ使い分けることが中医における特徴であり、臟腑弁証に基づく施術にはもちろん、経筋、経絡、関節症状の施術を行う際にも重要なことです。

3つめは、経筋、経絡、関節のその症状は、症状が存在している部位が原因となっているとは限らないということです。

これについては、傷病名や診断名という観点ではなく、運動器系による部位という観点での概念ですが、腰痛は腰の経筋の気機の阻滞や経気の不足によって起こることが多いですが、今回のようにその原因は足関節の経気の阻滞が原因だったなど、他の部位が原因となって主訴を引きおこすこともあります。実際に何例か経験したのですが、膝関節が腰痛の原因であったり、逆に腰痛が股関節、膝関節の痛みの原因であることもありました。また、肩関節や肘関節、手指の関節の

諸症状は、肩こりや背部痛、背部の凝りが原因となることもよくあることです。

施術をさせていただくと主訴である部位の症状が緩解するが、その効果は数日間しか持続せず、再び同じ部位に痛みがぶり返す、同じ部位の筋硬結がぶり返すなど、緩解と悪化を繰り返す場合には、主訴である部位が原因ではなく、他の部位が原因となって主訴を引き起こしている可能性が高いと思います。その場合には、主訴となっている部位の施術と並行して、原因となっている部位の施術を優先的に行わないと、主訴となっている部位の症状の改善は見込めないと思います。

それを明らかにするためには、外傷歴を聞くことによりある程度判断できることが多いです。交通事故、転倒などによる外傷あるいはスポーツ外傷などによる捻挫や骨折はもちろん、専門医による診断名がつかない打撲や過労などの微細な場合でも、どこかの痛みなどが継続し、日常生活に支障を感じた経験がある場合など、それらが引き金となって現在の主訴を引き起こしている場合もあるので、そのようなことも聞き逃さないよう留意しております。

ただし、日常生活において重いものを持つ機会が多いため起こる腰痛、パソコンを使い続けられているために起こる肩こりなど、その原因が恒常的に影響するために起こる症状については、この限りではありません。

4つめは臓腑の異常が経筋、経絡、関節の症状を助長させることもあるということです。気虚、陽虚、陰虚あるいは陰虚内熱、実熱、気滞、血瘀、痰濁(湿熱)阻滯などあらゆる病因により起こる可能性があります。

今回のケースでは、汗はかくがベトツとした汗ではない、手掌や足底などが湿っているわけではないのですが、甘いものや揚げものを食べ過ぎてお腹の張りを感じた翌日は軟便となったり下痢をすることが多い、その場合のみ便意急迫となることもあるとのことから湿熱阻滯と鑑別し、去痰降濁を目的に豊隆、去痰和胃を目的に中脘、清熱利湿を目的に気海と中極に、三焦理気を目的に外関に、また、気虚がベースではないため疏肝理気を目的に太衝にも刺鍼し、それぞれに瀉法を行いました。この患者様は、これらの刺鍼によりお腹が軽くなる、身体の力が抜けて気持ちいいとおっしゃっていました。鑑別と治療内容が患者様に適合していると、施術の効果を高めるだけでなく、その場で効果を実感していただけるのも中医学にもとづいた施術の素晴らしいところであると再認識した次第です。

最後に、筋硬結や痛みの判定基準として、本来であれば圧痛計や硬度計などを用い、客観的な数値をご呈示することが必要かと思いますが、諸先生方におかれましてはご意見、ご批判のあるところかと思いますが、当院では受診者様の感覚としての痛みの変化、日常生活の復帰度合いを施術効果の判定としているため、数値としてのデータは測定しておりません。そのためにこのようなご紹介内容となりましたことをご了承いただければと思います。

長文になってしまいましたが、最後までお読みいただきありがとうございます。ありがとうございました。

参考文献

- 1) 中医学の基礎, 平馬直樹・兵頭明・劉公望・他監修, 東洋学術出版社
- 2) 臨床経穴学, 李世珍著, 兵頭明訳, 東洋学術出版社
- 3) 中医鍼灸実践マニュアル, 若杉寛著, BAB ジャパン出版局