

特効! 寝ながら体操 大判ポスター付き!

せきちゅうかんきょうさくしょう

# 脊柱管狭窄症

## を自分で治す

No.1 療法

激痛、しびれが劇的に改善!



間欠性跛行かんけつせいはいこうがなくなり  
スタスタ歩ける!  
手術を回避! 杖にサヨナラ!

- 足の骨ぎわはがし
- うつぶせユラユラ
- 寝ながら体操
- 腕の2点もみ
- 耳つかみ
- ふくらはぎを温める
- 骨盤カイロ
- 多裂筋ほぐし
- よつんばいポーズ
- ソソキヨ体操
- 8の字ゆらし
- ひざ抱え体操
- 筋膜はがし
- 振り子体操
- ゴムバンド整体
- 日常生活の裏ワザ

# 滞った腰の血流を促して

# 脊柱管狭窄症の痛み、しびれを取り除く 腕の2点もみ

小泉医院遠絡医療センター院長

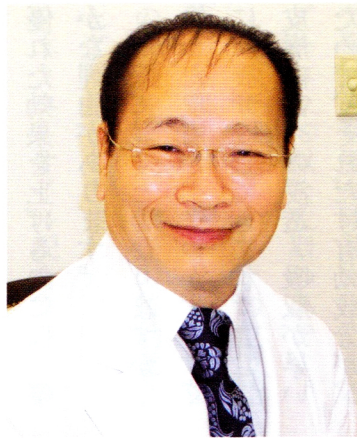
小泉正弘こいずみまさひろ

**脊柱管が狭くても血流が十分なら痛みは出ない！**

腰部脊柱管狭窄症は、腰や足に強い痛みやしびれが現れ、なかなか治りにくい、やっかいな疾患です。当院に來られる患者さんは、他院の治療を受けてよくならなかったり、手術を勧められたりといった、重度のかたが少なくありません。**腰部脊柱管狭窄症は、腰椎(背骨の腰の部分)の1番から5番までの脊柱管が狭くなり、脊柱管の中を通っている神経(馬尾神経など)が圧迫されて起こる疾患といわれています。**

しかし、脊柱管が狭くなっているすべての人に症状が出るわけではありません。狭くなっていても、脊柱管の血流が十分であれば、痛みが出ることはないのです。その血流が阻害され、流れが滞ること、痛みが出るのです。

通常、血流の一部が遮断されると痛みが出て、ほぼ完全に遮断されるとしびれが出てきます。つまり、痛みよりしびれのほうが重症だということです。しかし、私たちが治療に取り入れている「遠絡療法」を行うと、100%近いかたの症状が、その場で軽快します。手術



小泉正弘先生

を回避できるのです。

遠絡療法は、西洋医学と東洋医学を融合させ、発展させた新しい療法で、医師の故・柯尚志こうしょうし先生が考案されたものです。

一見、東洋医学の経絡(一種の生命エネルギーである気の通り道)を使った治療と似ていますが、治療の考え方や方法は、

全く異なります。

人間の体の中には、血液、リンパ液、ホルモン、髄液ずいえきなど、「生体の流れ(ライフフロー)」があります。この流れが滞りなく循環することによって、生命は維持され、体は健康を保つことができます。これが滞ると、ちょうど川の流れがせき止めら

1949年、台湾生まれ。台北医学大学薬学部卒業。78年、長崎大学医学部卒業後、長崎大学熱帯医学研究所内科を経て、東京女子医科大学母子医療センター助教。元・北京中医薬大学客員教授。2009年、遠絡医学の創始者、柯尚志医師に会い、遠絡療法の優れた効果に驚愕。以後、遠絡療法を学び、普及に努める。2015年より小泉医院遠絡医療センター院長に就任。

れるように、大事なものが流れなくなつて、痛みやしびれの症状が出てきます。

遠絡療法では、この滞つた生体の流れを正常に戻すことにより、痛みやしびれの症状を取っていきます。

では、実際に遠絡療法で症状が改善した患者さんの例をご紹介します。

### ● Aさん (50代・男性)

Aさんは、腰を反らしたり回したりすると、右の腰からお尻にかけて激しい痛みがあり、病院で腰部脊柱管狭窄症と診断されていました。

ゴルフ好きのAさんは、腰痛用のサポーターを巻いて、だましましゴルフに行っていたそうです。しかし、それもしいに難しくなりました。そこでAさんは、1日も早く治してゴルフを楽しみたいと思い、当院の遠絡療法を受けました。

1回めの治療で、腰を回したときの痛みが消え、2回めの治

療後は、ゴルフに行っても痛みが出なくなつたそうです。Aさんは大喜びでしたが、腰の状態をMRI(核磁気共鳴画像)で確認すると、まだ脊柱管は狭いままです。

しかし、その後も腰やお尻に痛みが出ることはなく、なんと、東京マラソンにも参加できたそうです。

### 難治性でもくり返し行うと痛みはだんだん消える

遠絡療法には、局所性と中枢性の、二つの治療があります。

痛みが局所性のものである場合、その局所に対応するポイントを探し、そこを刺激することで治します。痛みが出ている腰や足に対応する治療で、対症療法といえます。

一方、中枢性は、実際に現れている症状の背後に隠れている、大本の原因を取り除く治療です。腰部脊柱管狭窄症の場合、

痛みやしびれに対応する脊髄レ

ベルの治療となり、根本療法といえるものです。

この両方からアプローチすることで、どんな痛みやしびれも、一時的な改善ではなく、治癒に導くことができます。

遠絡療法は、治療ポイントと治療のやり方を覚えれば、自分で行うことができます。

患者さんが腰部脊柱管狭窄症の場合、腰椎の4番と5番が狭窄し、血流が悪くなっていることが多いので、その部分の血流をよくする「腕の2点もみ」を勧めています。

これを行うと、狭窄している部分の血流が、その場で改善するので、痛みやしびれが即効的に軽くなります。

また、しびれが特に強い場合は、しびれのある側の足の治療点も刺激すると、格段に楽になります。

私の経験では、1回の治療で80〜100%の痛みを取ることができます。自分で行っても、

70%くらいは痛みが取れるはずですよ。ですから、ぜひ試してください。

腕の2点もみのやり方は、26〜27ページを参照してください。

①は腰椎の4番と5番(7ページの図参照)の血流をよくする治療ポイント、②はその外側の流れをよくする治療ポイントです。①と②をそれぞれ、30回行ってください。

基本的にはいつ行ってもかまいませんが、痛みのあるときに行うと即効性が期待できます。また、経絡のツボが開いている時間帯に行うと、より効果が大きくなります。腰部脊柱管狭窄症の場合は、15〜19時です。

遠絡療法を行い、いったん痛みが消えても、難治性の場合には、症状が再発することがあります。しかし遠絡療法をくり返すうちにだんだん痛みが起こる頻度が減り、やがて消えていきます。症状が完全に取れるまで、続けてください。

# 腕の2点もみで

# 電気が流れるようなしびれと痛みが軽快し 薬を飲む頻度も激減

埼玉県◎64歳◎看護師  
岡山洋子（仮名）

強い痛みとしびれで  
10分も歩けない！

私は、学生時代から腰痛で悩んできました。高校でバスケットボールの選手だった私は、連日の練習で腰を痛めてしまい、整形外科で変形性腰椎症と診断されました。腰の牽引を受けたり、消炎鎮痛剤を飲んだりしましたが、なかなかよくなりならず、いまだにときどき痛みます。

10年前、腰痛に加えて、腰部脊柱管狭窄症の症状が出てきました。左のお尻から足の側面にかけて、強い痛みとしびれがあるのです。足の裏には、砂

利を踏んでいるような違和感もありました。

そして、6年前から脊柱管狭窄症の症状が悪化。10分も歩くと痛みとしびれが強くなって、歩けなくなりました。しびれは、まるで足に電気が流れているみたいでした。

特に朝は調子が悪く、足が痛くてすぐに起き上がれません。そのため、布団の上で、足を曲げたり、体を動かしたりしてかちゅつくり立ち上がります。でも、どんなに足が痛くても、患者さんのことを考えると、仕事は休めません。ですから、毎日、鎮痛剤を飲み、腰痛用のべ

ルトを巻いて、痛みをしのいでいました。

そんな私に、同僚の看護師が教えてくれたのが、小泉医院遠絡医療センターで行っている「遠絡療法」でした。

遠絡療法は、痛みのある患部にさわらず、患部から遠いところにある腕などのポイントを押すことで、患部の血液の流れをよくし、痛みを取る治療法だそうです。

教えてくれた看護師から、とても評判がいいと聞いたので、早速訪ねてみました。

院長の小泉正弘先生（24歳参照）によると、私のような脊

柱管狭窄症の場合、腕の2カ所にポイントがあるそうです。これらのポイントを中心とした治療で、痛みやしびれが驚くほど軽減しました。

この治療効果は何日も続くのです。ごいと思いましたが、私の場合、なかなか通院できず、仕事が忙しかったり、無理を重ねたりすると、どうしても症状がぶり返してしまいます。

そこで、小泉医院の理学療法士の先生から、脊柱管狭窄症に効く遠絡療法の「腕の2点もみ」（やり方は26歳参照）を教えるらしい、自分でもやってみることにしました。

**違和感があると無意識のうちに押ししている！**

腕の2点もみは、全部やっても2〜3分で終わります。もむ



ポイントが腕なので、仕事の合間にもやることができます。今は、腰や足に少しでも違和感があると、無意識のうちに腕のポイントを押しています。

### 仕事の合間にポイントをもんだ！

私は、長く腰痛を患っているので、多少の痛みやしびれがあっても、それが普通だと思っていました。ところが、腕の2点もみを始めてから、足のしびれや痛みがないと、こんなにも体が楽なのだ、改めて思い知らされました。

しかし、まだ完全によくなったわけではありません。仕事が忙しいときは、翌日に痛みが出ることもあります。特によくないのは、気圧が低いときです。足の痛みがあると、翌日は天候が荒れることが多いので、自分の体の状態で、天気がわかるほどです。

それでも、症状がひどかったところに比べると、ほんとうに楽になりました。鎮痛剤を飲む頻度も、格段に減っ

たのです。私がこうして看護師の仕事が続けられるのも、小泉医院遠絡医療センターの先生がたと、腕の2点もみのおかげと思っています。

**腰椎の血流がよくなり  
痛みやしびれが軽減**

小泉医院遠絡医療センター院長  
小泉正弘

岡山さんは、長い腰痛歴と腰部脊柱管狭窄症で大変つらい思いをされたことでしょう。しかし、遠絡療法で、腰椎（背骨の腰の部分）の血流がよくなり、足腰の痛みやしびれが軽減しました。仕事柄、腰に負担のかかることが多く、時間が経って再び症状は現れたものの、自分でも腕の2点もみを行ったところ、楽になったようです。

もう少しこの腕の2点もみを続ければ、脊柱管狭窄症の症状もほほ抑えられると思います。ぜひ続けてください。