

酢キャベツで高血圧、糖尿病が大改善！48kgやせた

人気漫画家、歌手  
美女医がやせた！

手術を回避できると  
整形外科医が断言

# 2016 12 快・壮

# 酢キャベツ

# 脊柱管狭窄症

は自分で  
治せる！

激痛、しびれが消えた！  
長く速く歩けた

脂肪肝が大改善！

48kg 19kgやせた

三段腹がくびれた

肋骨の下もみ

11kg 10kgやせた！下腹へタンコ  
耳鳴り、めまい、座骨神経痛が改善

白ゴマ油うがい

片岡鶴太郎さん、黒木瞳さん実践  
白髪が黒髪に一変！歯周病に効いた



で  
高血圧  
糖尿病

## 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

脊柱管が狭くても血流が十分なら痛みは出ない！

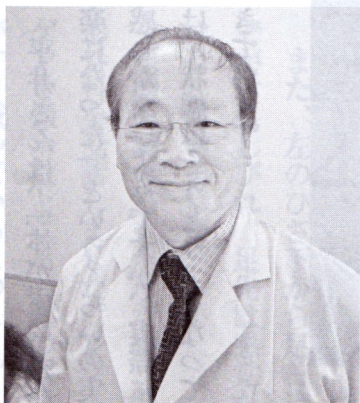
腰部脊柱管狭窄症は、腰や足に強い痛みやしびれが現れ、なかなか治りにくい、やっかいな疾患です。当院に来られる患者さんは、他院の治療を受けてよくならなかったり、手術を勧められたりといった、重度のかたが少なくありません。

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く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、流れが滞るから、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。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



小泉正弘先生

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・北京中医药大学客員教授。2009年、遠絡医学の創始者、柯尚志医師に出会い、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。

◎小泉先生の特別診療のご案内  
日時：11月19日（土）14:30～  
場所：銀座レング通りクリニック（東京都中央区）

問い合わせ：☎048-927-5370  
（小泉医院遠絡医療センター）

が、その場で軽快します。手術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・柯尚志先生が考案されたものです。

一見、東洋医学の経絡（二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  
介しましょう。

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  
しだ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ひ、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つ 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、对症療  
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。

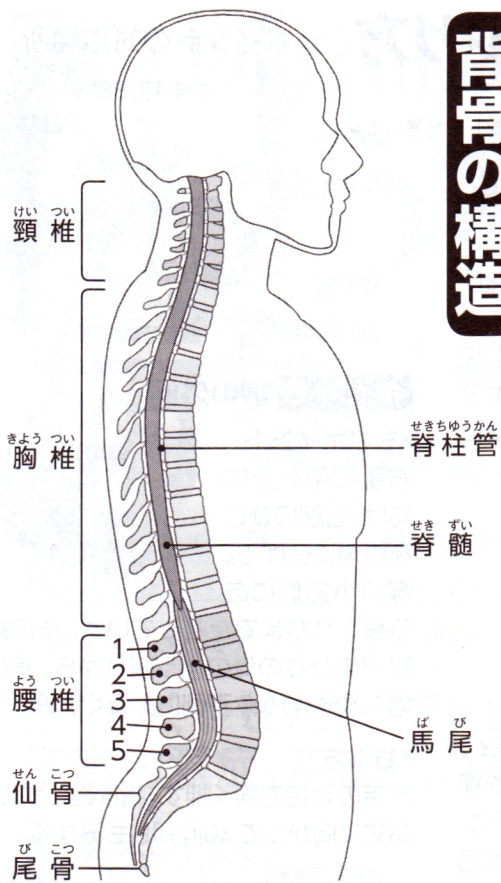
患者さんが腰部脊柱管狭窄症  
の場合、腰椎の4番と5番が狭  
窄し、血流が悪くなっているこ  
とが多いので、その部分の血流  
をよくする「腕の2点もみ」を  
勧めています。

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

## 背骨の構造



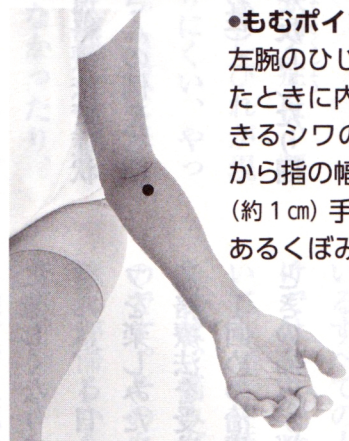
# 腕の2点もみのやり方

(体の右側に症状がある場合)  
左側に症状がある場合、左右反対側のポイントを刺激します。

## ポイントの対応場所



### ポイント① 腰椎4番5番 (137頁参照)



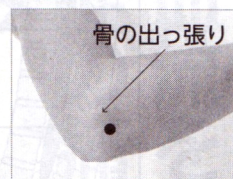
●もむポイント  
左腕のひじを曲げたときに内側にできるシワの、中央から指の幅1本分(約1cm)手首側にあるくぼみ。



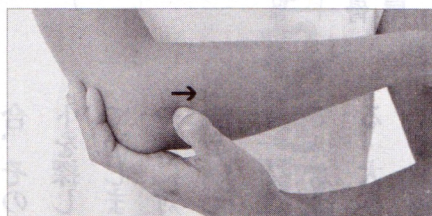
●もみ方  
右手の親指を当て、グーッと奥まで押す。指を離さずに、肩に向かって30回押しもみする。

### ポイント② 腰の外側

●もむポイント  
右手の甲を上に向け、右腕のひじを直角に曲げる。腕の小指側にある骨をひじまでたどっていき、その最終点のひじの骨の出っ張りから、指の幅1本分(約1cm)下側にあるくぼみ。



●もみ方  
左手の親指で強く押す。指は離さずに、指先に向かって30回押しもみする。



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。ですから、ぜひ試してください。

腕の2点もみのやり方は、右の図を参照してください。①は、腰椎の4番と5番(137頁参照)の図を参照してください。

37頁の図参照)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。

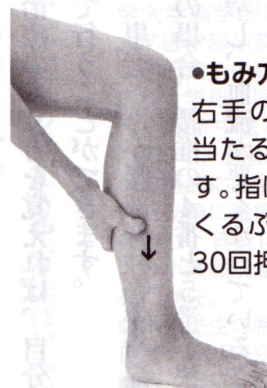
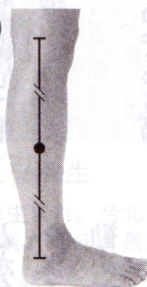
①と②をそれぞれ、30回行ってください。基本的にはいつ行ってもかまいませんが、痛みのあるときに

# 足のしびれの取り方 (右足に症状がある場合)

左足がしびれる場合は、左足のポイントを刺激します。

## 足の外側のしびれ

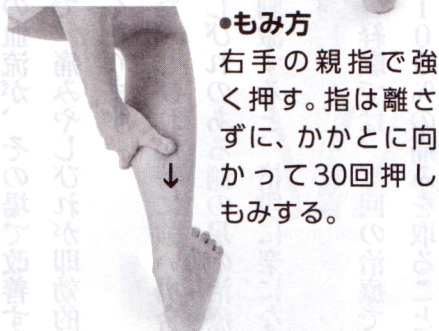
●もむポイント  
右足の外側で、外くるぶしとひざの高さを結ぶラインの真ん中。



●もみ方  
右手の親指で、骨に当たるように強く押す。指は離さずに、外くるぶしに向かって30回押しもみする。

## 足の後面のしびれ

●もむポイント  
右足のふくらはぎで、足首とひざの高さを結ぶラインの真ん中から、指の幅1本分(約1cm)外側。



●もみ方  
右手の親指で強く押す。指は離さずに、かかとに向かって30回押しもみする。

行く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くと、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、なかなかよくならず、いまだにときどき痛みます。

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。

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

用のベルトを巻いて、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。

6（一）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。この治療効果は何日も続くのです。この治療効果は何日も続くのです。

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138（一）参照）を



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



仕事の合間にポイントをもんだ！

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。

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、まだ完全には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、症状がひどかったころに比べると、ほんとうに楽

**腰椎の血流がよくなり  
痛みやしびれが軽減**

小泉医院遠隔医療センター院長  
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よう。しかし、遠隔療法で、腰椎（背骨の部分）の血流がよくなり、

になりました。鎮痛剤を飲む頻度も、格段に減ったのです。私がかうして看護師の仕事が続けられるのも、小泉医院遠隔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。

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。

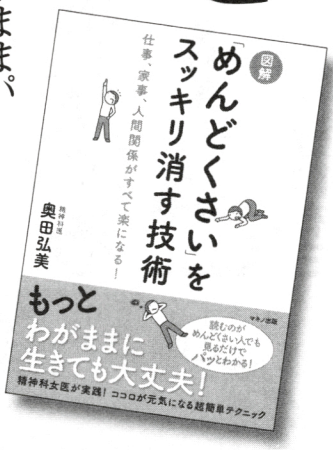
もう少しこの腕の2点もみを続ければ、脊柱管狭窄症の症状もほぼ抑えられると思います。ぜひ続けてください。

**仕事、家事、人間関係がすべて楽になる！**

# 図解「めんどくさい」を スッキリ消す技術

精神科医

奥田弘美 著



マキノ出版

〒113-8560 東京都文京区湯島2-31-8

☎03-3815-2981 振替:00180-2-66439

お近くの書店または「ブックサービス」

☎0120-29-9625へご注文ください。(通話料無料)

もっとわがままに生きて大丈夫！精神科女医が実践し、治療にも活用する「わがままパワー」を使った心のエネルギーワークが満載。読むのがめんどくさい人のために図解もたっぷり。

●定価本体1300円＋税