

青鳳会資料

【慢性肩凝りに対する鍼灸治療】

平成 30 年 9 月 23 日

講師 齋藤鳳観

はじめに

巷間、鍼灸師は腰痛、肩凝りの治療を自在に治すことが出来れば一人前とされている。たかが肩凝り、されど肩凝りの表現の如く本症の治療は、簡単なようで案外梃子摺ることが多いものです。

本日は、この様な肩凝りについての現代医学的解釈、鍼灸医学理論、そして最後に実践的実技を披露します。

肩凝りとは

肩凝り症状の筋硬結は組織学的には筋膜の変化で生理学的には筋緊張による筋疲労と考えられている。好発部位の筋腱結合部（付着部）に圧痛、自発痛、突っ張り感、緊張感が現れる急性的、慢性的症候群である。

◆肩凝りに関係する主要な筋肉

僧帽筋、棘上筋、菱形筋、肩甲挙筋、頭板状筋に現すことが多いが斜角筋、広頸筋、胸鎖乳突筋等に及ぶことも少なくない。

◆原因

(1) 内科疾患に伴うもの

- イ、循環器系……………高血圧、低血圧症、心疾患
- ロ、消化器系……………胃潰瘍、胃炎、肺炎、胆疾患、腸疾患
- ハ、呼吸器系……………喘息、風症候群

(2) 婦人科疾患に伴うもの

- イ、更年期障害
- ロ、子宮内膜症

(3) 感覚器疾患に伴うもの

- イ、眼科系……………緑内障、遠近調節障害、眼精疲労
- ロ、耳鼻咽喉系…副鼻腔炎、中耳炎、扁桃炎、咽頭炎
- ハ、歯科系……………歯列不正、齲歯

(4) 精神神経疾患に伴うもの

- イ、自律神経失調症
- ロ、精神的ストレス
- ハ、うつ病

(5) 筋、骨格に関連するもの

- イ、鞭打ち症
- ロ、変形性脊椎症
- ハ、頸肩腕症候群
- ニ、頸椎椎間板ヘルニア
- ヘ、不良姿勢

上記の原因は代表的なもので、この他にも沢山の原因がある。
これらの原因によって起こされたこりは急性あるいは慢性的に様々な症状をあらわしてくる。

◆参考文献

- | | | | |
|---------------|-------|------|---|
| イ、ペインクリニックの実際 | 南江堂 | 兵頭正義 | 著 |
| ロ、鍼灸医学辞典 | 医道の日本 | 森秀太郎 | 編 |
| ハ、臨床経穴図鑑 | 救真堂 | 伊藤瑞鳳 | 著 |
| ニ、トートラ解剖学 | 丸善(株) | | |

慢性肩凝り（頸、肩背部）の鍼灸治療

肩凝りは項頸部と肩背部の筋肉の異常緊張と血液循環障害としているが、これを鍼灸医学では肩凝りを気血の溜滞によって起こるものとしている。

気血の溜滞は、瘀血や血虚となり頸肩部の経絡が栄養されず、経筋に圧痛、ひきつり、こり、が生じる。これについては、靈樞本藏篇に次のような記載がある。

◆靈樞 本藏篇

黄帝問于岐伯曰。人之血氣精神者、所以奉生而周于性命者也。經脈者所以行血氣而營陰陽、濡筋骨、利關節者也。

衛氣者所以溫分肉、充皮膚、肥腠理、司開闔者也。志意者所以御精神、收魂魄、適寒溫、和喜怒者也。是故血和則經脈流行、營覆陰陽、筋骨勁強、關節清利矣。衛氣和則分肉解利、皮膚調柔、腠理緻密矣。

◆通釈

黄帝が岐伯に問うて申される

人体の血、気、精、神は人の生命活動を維持する根源的なものである。経脈は血と気を運行して人体の陰陽の調和を営み、さらに筋骨を濡して、関節の動きを容易にするものである。衛気は筋肉を温めて皮膚を充実させ、腠理の働きを充実させ、さらに皮膚の汗腺の機能を司るものである。志と意は心と腎の働きによる精神的な機能を制御し、肺と肝の働きによる血と気の肉体的な機能を調節する。

これは、肉体の寒温を適切にし、精神の喜怒哀楽を調節するものである。故に血と気が調和していると、経脈は常に滞ることなく流行して、營気は陰陽を往復し、全身の筋肉、皮膚に巡り、筋骨を強壯にして関節の動きが充分に働くようになる。衛気がよく調和していると、筋肉の働きに何の師匠も泣く、皮膚は調和して柔らかくて濡いがあり、外邪への防衛力は充分となる。

◆原因の分類と症状とその治療について

『外因』

(一) 風寒の邪によるもの

風寒の邪が太陽陽明経を侵し、榮衛の運行が悪化し頸肩部の頸脈や経筋

(靈樞 第十六経筋) に、こりやひきつれ、頭重感やとらえどころのない違和感を生じる、感冒や風邪症候群に現れやすい。

具体的には、僧帽筋、頭板状筋のある上天柱や天柱に圧痛やこりがあらわれる。是に対する治療穴は、上脳空に一〜三ミリ刺入し、擦鍼法を行う。また、遠隔治療として

膀胱經の委陽を用いるのも良い。風池肩井のある筋のつっぱりやこりに対しては、陽明經の五里、又はての三里外側一寸にある私方穴を用いる。人迎のある広頸筋、胸鎖乳突筋のこりは解谿に十〜十五ミリ刺入し擦鍼法、又は五〜十分間置針をする。この様な「症」に対する標治法を行うのは古典鍼灸治療としては、最も一般的な方法である。

(二) 湿邪によるもの

津液の活動が停滞し痰となるが、これを湿邪という。

湿邪は脾の運化を妨げ水分は胃内に滞り、気の活動を阻害し血の運行に影響を及ぼし筋肉に凝りや痛みを起す。又、体の浮腫となったり関節に晴れ等を起す。この様な症状を呈する人は元来胃腸が弱く精氣に欠け、皮膚の潤いが少なく、少しの活動で易疲労となることが多い。脾の活動が減弱なため肩などの筋肉は柔らかい。しかし、肩凝りはしっかりある。

肩凝りは肩井付近に著明となるが、これに対する治療穴は、難經十六難の腹診にある脾の部の盲俞を切診し、圧痛のある方には大抵、肩凝りが存在している。この盲俞は診断点であり治療穴となる。そして同時に同側の帶脈にも同様の硬さが現れている。このことは、帶脈にても肩凝りが改善することを意味している。

(三) 寒湿によるもの

『素問 調經論篇 寒濕之中人也。皮膚不収、肌肉堅緊、榮血泣、衛氣去、故曰虛』ここで示すように、寒や湿が単独に或いは、合して筋、筋肉に作用すれば、当該の經脈、經筋は虚し、凝りや引き攣れを起すことになる。

『内因』

精神的要因によって疾病が起こることを内因というが、素問の陰陽志象大論では、内傷と称し七情（喜怒思悲憂恐驚）の乱れが肉体のあらゆるところに病変を現わすとしている。七情の乱れは、内臓を侵したり傷害を受けた内臓の支配下の身体部位に病変が現れたりする。

『不内外因』

内因にも外因にも属さない疾病の原因で飲食、労倦（労働運動）房事の過不足と外傷の打撲、捻挫、骨折がある。

◆気、血、榮、衛の動きに滞りがなければ、人は生理的な生活を営めるが、心身に様々な障害(ストレス)が加わると、気血の巡行が冒され血虚や凝滞となり、肝、脾、腎、の虚を招き肩頸部、肩甲間部にこりや痛み、ひきつれ等の症状を現わす。肝虚証による肩凝りが一番多いが、これに対する治療は、先ず本治を行ない、次に肝虚によつておこる陽実の症状である頭痛、耳鳴り、眩暈、頭重、上気等には手足の少陽経の外関、中渚、臨泣、風市を用いて治療する。

◆その他の治療穴について

- 一、肩部(天髎、肩外兪、肩中兪)のこりに対する治穴は、養老、少沢、外関。
- 二、前頸部(天牖、天窗)のこりに対する治穴は、頰車。
- 三、肩甲間部(厥陰兪、心兪)のこりに対する治穴は、内関。
- 四、頸肩部全般のこりに対する治穴は、奇経治療として、外関、臨泣。
- 五、後谿は肩臑痛をつかさどる。
- 六、腕骨は肩髀痛をつかさどる。
- 七、湧泉は肩背項痛をつかさどる。

(五く七は千金方から)

右記で示した治療穴は、それぞれに有効ではあるが、次の「陰陽通刺」法は更に効果が期待できる。陰陽通刺とは、陰と陽の対称部位に在る二ヶ所の経穴に刺鍼し両手を持って同時に刺激を与える方法である。(隅刺をイメージすると分かり易い)この方法における陰陽とは、経脈の陰陽や体表区分による陰陽を意味するもので、その適用範囲は幅広く応用できるものとなります。

5

本日の使用する経穴は、手陽明大腸経の「陽溪」穴と、手太陽小腸経の「陽谷」と足の少陰腎経の「太溪」穴と足の太陽膀胱経の「崑崙」穴です。

◆施術方法

二穴に対して瀉法をもつて刺入し、半回旋術による通刺を行い、肩凝りの寛解を確認したら片方ずつ抜鍼する。

◆ケース一の取穴

一、手陽明大腸経(陽溪)経火穴

手関節後外側、橈骨茎状突起の遠位、橈骨小窩陥凹部、母指を十分に外転、伸展させたときにでる凹みにとる。

二、手太陽小腸経(陽谷)経火穴

手関節後内側、三角骨と尺骨茎状突起直下の陥凹部、尺側手根筋腱の内側にとる。

◆ケース二の取穴

一、足の少陰腎経（太溪）俞土、原穴

足関節後内側、内踝尖とアキレス腱の間の陥凹部、後脛骨動脈拍動部にと
る。

二、足の太陽膀胱経（崑崙）經火穴

足関節後外側、外踝尖とアキレス腱の陥凹部中点にとる。