

看護・介護する人の腰痛ゼロをめざして

# 腰痛予防と緩和のためのセルフケア

看護・介護従事者の職業病とも言われる腰痛。腰痛ゼロをめざした腰痛予防策と、あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうの基礎理論に基づくセルフケア法を紹介します。

編集 関 恵子 滋賀県立大学人間看護学部・講師



第 7 回

お灸を用いた養生法によるセルフケア

執筆 小泉 洋一 セネファ株式会社せんねん灸お灸ルーム 所長

関 恵子 滋賀県立大学人間看護学部 講師

今回のねらい



今回から 2 回にわたりお灸と刺さない鍼による養生法をご紹介します。近年は若い世代やスポーツ選手にも人気があり、「未病治」という東洋医学的考えのもと、肩こりや頭痛、腰痛、月経痛、冷え症などの心身の不調に対して自己治癒力を高め整えたいと考え使用する人が増えています。お灸は腰痛予防・緩和に重要な腰背部の循環促進や緊張をほぐす効果があるだけでなく、気軽に実施できるのでセルフケア方法として有効です。本稿では、筆者の出身地滋賀県彦根のせんねん灸の販売元であるセネファ株式会社でお灸を用いたセルフケア支援を行う小泉先生から、お灸の使い方、ツボの探し方、明日から実践できるお灸を用いた養生法を、関からは本学で行っているお灸による養生法の演習での看護学生の声をご紹介します。（関恵子）

## お灸とツボ

お灸とは一般的にヨモギの葉から作られる「モグサ」を燃やし、その熱でツボを温める伝統的な治療法です。内臓やさまざまな臓器の活動による身体的状態と心理的状态が皮膚に反映されるポイントをツボ（経穴）<sup>けいけつ</sup>と言い、皮膚の触察から探し治療点として利用します。WHO では骨や筋肉といった特徴を頼りに 361 か所のツボの位置を標準化しており（註）、押すと少し痛みを感じる圧痛点は比較的わかりやすい指標です。

それでは腰痛に効く主なツボの位置をご紹介します。ツボは血行不良を起こしている箇所でもあるため、図 1 で示した位置を目安に軽く撫で、皮膚が弛緩して凹んでいるように感じられるところがツボとなります。その他にも、

腰下肢の軟部組織損傷を来しやすい部位や神経走行部位にも腰痛に効くツボがあります。これらのツボは押すと健常者より高率に軽い痛み（圧痛）が出現します<sup>1)</sup>。指で軽く押すと気持ちよさや圧痛を感じるところを探しましょう。

## ツボを温める温灸法

ツボに対しては指圧やマッサージ、鍼を刺すことによる東洋医学の治療法があります。その中でも筆者は、ツボを温めると皮膚が温度を感じて生理反応が起こり、内臓機能の自律的な調節反応を活性化したり、血管拡張によって痛みを緩和したりするなど、温熱刺激特有の効果を引き出せることから、お灸を据えて温める「温灸」<sup>おんきゅう</sup>に着目しています。

温灸はモグサを直接皮膚に据える直



隔物灸（しょうが灸）



台座灸



棒温灸



火を使わないお灸

●図 2 さまざまなお灸（写真提供：セネファ株式会社）

接灸とは異なり、皮膚からモグサを離して温める間接的なお灸です。スライスしたショウガなどの上にモグサを置きお灸を据える隔物灸、紙を重ねて厚くした台座にモグサを付ける台座灸、紙管にモグサを詰めた円筒灸、モグサを棒状にした棒温灸など複数のタイプがあります（図 2）。温灸による腰痛軽減効果は研究によって示されており<sup>2,3)</sup>、女性に多いと言われる冷え症に対しても温灸がレッグウォーマー着用と比較して有意に改善効果があることが示されています<sup>4)</sup>。家庭用医療機器として「疲労回復、血行をよくする、筋肉の疲れをとる、筋肉のこりをほぐす、神経痛・筋肉痛の痛みの緩解、胃腸の働きを活発にする」が効能効果として承認され市販されているものもあり、入手しやすく簡単に使用できます。

一般的な温灸は火を使いますが、火を使わない温灸も市販されています（図 2）。火を使わない温灸は約 40～50℃の温熱が持続し、皮膚面のシールをはがし皮膚へ貼るだけなので、ツボへ貼付したままでの看護業務も可能です<sup>5)</sup>。

腰痛やさまざまな不定愁訴のセルフケア、養生（予防）のために「ツボを温める」ツールとして温灸を利用いただけますと幸いです。

（執筆：小泉洋一）

## 看護学生時代から学ぶお灸を用いた養生法

滋賀県立大学では 3、4 年生の選択科目にホリスティックケア論があります。この科目の中で、看護職者自身の心身の不調を整えるための技術として、お灸の授業をセネファ株式会社様の協力のもと実施しています（写真）。「お灸独特の香りがする」「熱そうで怖い」「若者向けでない」といった負の反応が実習の序盤では学生から返ってきますが、演習後には「身体が暖かくなった」「腰痛や肩こりが軽減された」「家でも継続して使いたい」などポジティブな意見に変化しています。

看護学生の心身の不調には、腰痛に



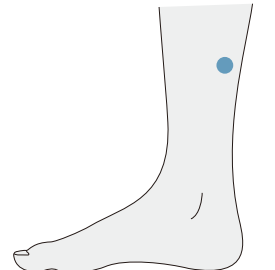
●写真 お灸を用いたホリスティックケア論の授業の様子

限らず月経痛、肩こり、肩こりからくる頭痛、腰痛、実習ストレス、不眠などがあり、特に痛みを伴う症状は実習中であればその遂行能力を低下させるためセルフケア技術の習得は大切です。学生の頃からお灸の良さを知識だけでなく体感的に学習してもらい、これから始まる長い看護師人生の中で、仕事中に心身の不調を感じた時に「耐えたり我慢したりする」のではなく、自己治癒力を高めるセルフメンテナンス力で生き生きと働ける身体づくりができるよう、人材育成に貢献していきたいと考えています。（執筆：関恵子）

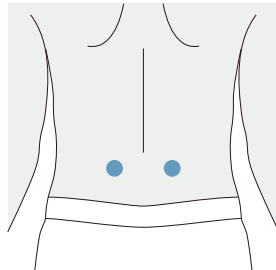
註：2006 年に WHO が主催した「経穴部位国際標準化公式会議」で経穴の位置や名称の統一基準が策定された。

## 参考文献・URL

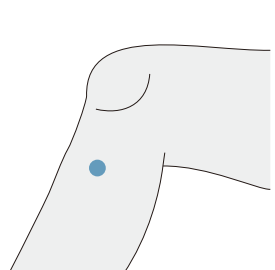
- 1) 池内隆治, 他. 腰痛の鍼灸治療に関する研究 (第 1 報)——腰痛患者における圧痛の出現について. 全日鍼灸会誌. 1991 ; 41 (2) : 206-11.
- 2) 矢澤宏樹, 他. 運動前の温熱刺激によるカーフレイズ後の筋疲労軽減効果——自覚指標とエネルギー代謝による検討. 日東洋医物理療学会誌. 2018 ; 43 (2) : 85-90.
- 3) BMC Res Notes. 2023 [PMID : 36717870]
- 4) 辻内敬子, 他. 成熟期女性の冷え症に対する温灸によるセルフケアの効果——レッグウォーマーを対照とした多施設共同ランダム化比較試験. 日東洋医誌. 2021 ; 72 (4) : 341-8.
- 5) セネファ株式会社. せんねん灸 太陽. <https://www.sennenf.co.jp/shop/products/detail/55>

ちくひん  
築實じんゆ  
腎兪あしさんり  
足三里

内くるぶしの一番高いところに小指を置き、指幅 4 本+3 本分上に位置するアキレス腱のやや前の痛みを感じるところ。



肘と同じ高さで背骨の両脇を親指で押して気持ちよく感じるところ。



膝蓋骨のすぐ下、外側のくぼみに人指し指をおき、指幅 4 本そろえて小指が当たるところ。

●図 1 腰痛に効く主なツボとその探し方

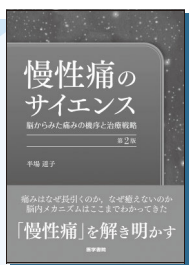
それぞれのツボの探し方と温灸の実践については QR コードを参照ください。

慢性痛のメカニズムを解き明かす。国際的潮流を踏まえた最新版

## 慢性痛のサイエンス 第2版 脳からみた痛みの機序と治療戦略

「痛みの定義」の改訂、Nociplastic Pain（「痛覚変調性疼痛」）の定義といった、国際的な潮流を反映して全面改訂。慢性痛のメカニズムを脳科学的視点から丁寧に解き明かす。第 7 章「神経変性疾患と慢性炎症」では慢性痛を訴える難病患者の脳を、また新規 8 章「腸脳連関」では腸が脳に与える影響といった、慢性痛のミッシングピースを大胆に考察して大幅加筆。慢性痛患者に携わるすべての医療者必読の書。

半場道子



サッと読めてすぐにわかる、誰もが安心して乳幼児健診にのぞめる定番書

## 乳幼児健診マニュアル 第7版

本書の編集委員会は、長いあいだアクティブに活動する団体として小児科領域を先導しており、特に乳幼児健診では「福岡式」として全国的な認知度も高い。基本的なコンセプトは前版までを踏襲し、誰もがすぐに目を通せる要点をまとめたマニュアルとして、乳幼児健診をあまり良く知らない人でも合格点の健診ができる 1 冊となっている。今版では情報内容が更新され、乳幼児にかかわるトピックやコラムもさらに充実した改訂となった。

編集 福岡地区小児科医会  
乳幼児保健委員会