

### 3 ぎっくり腰（急性腰椎捻挫）

#### ①捻挫穴（奇穴）

**位置：**体位は仰臥位で肘を90度に曲げて、手を腹の上に置く。掌を軽く握り掌を下に向ける。陽池と曲池を結ぶ線上で、上4分の1のところを取穴する。手陽明大腸経の上廉にはほぼ相当する。拇指で捻挫穴を圧迫すると圧痛がある。

**操作：**直刺し、強く刺激する。捻転しながら患者を立たせて腰部の運動をさせる。左側が病んでいれば健側の右側を取穴する。右側の場合はその逆に左側に刺針する。これは巨刺の法である。30分置針する。

**解説：**本穴は手陽明大腸経の循行上にあり、経験穴である。陽明経は多気多血であるため、本穴に刺針すれば気血を調節し、経気を疏通するので、腰部捻挫にも効果がある。

#### ②養老

**位置：**尺骨頭の上方面にある。取穴するときは手掌を胸に向けて尺骨頭の橈骨側縁の陥凹中に入る。

**操作：**毫針を用い、内関の方向に1～1.5寸斜刺する。多くは瀉法を用いる。得気を得て20分置針する。その間2～3回行針する。一般に1回で治癒する。発病してから長期間経っているものには数回の治療が必要である。

**解説：**養老は手太陽小腸経の郄穴である。郄穴は急を救う。本穴は足太陽膀胱経と同じ太陽経であるため、同名経取穴法になる。「同気が相求め上下の気は1つになる」のである。これのために経脈の気を疏通し（疏通経気）、「通ずれば則ち痛まず」の効果を得ることができる。

#### ③後谿と人中

**位置：**人中は人中溝の正中線で、上3分の1のところ。後谿は軽く拳を握り、第5中手骨の小頭後方にできる横紋の先端。

**操作：**毫針を用い、両側の後谿と人中に20分置針する。後谿は得気を得たのち置針する。置針中、腰部の運動をさせる。人中は上向きに斜刺し軽く捻針する。本法による治療後まだ痛みを訴えているときには、阿是穴に刺針する。

**解説：**後谿は、奇経八脈の督脈の主治穴である。人中は督脈の穴位であるため、督脈の異常を治すことができる。後谿と人中を同時に刺針することによってその作用が増強される。置針中に被患部を運動させることによって気血のめぐりをよくし、より効果を高めることができる。

#### ④委中

**位置：**膝窩の横紋の中央。

**操作：**毫針を用い、同側の委中に2寸直刺する。提挿捻転し、針を強く引き

出しゆっくり刺入する瀉法（緊提慢按）を3往復繰り返す。30分置針する。また三稜針を用いて点刺出血させてもよい。刺絡後、自然に出血させ、止まるまで出血させる。

**解説：**委中は、血分の熱をさまし（清血分熱）、足太陽膀胱経の経気を通じさせることができるため、外感実証の腰痛には最も効果がよい。委中は足太陽膀胱経の合穴で、腰背部は足太陽膀胱経の循行する部位である。「経脈の通過するところは、主治の及ぶところである」という原則により、腰痛や背部痛の異常には委中を取るのである。

**コメント：**ぎっくり腰の患者に刺針するときは、体位は仰臥位で患側の膝関節を90度に曲げさせて膝窩の委中に直刺する。提挿捻転し、局所に得気を得させるか、下方の足関節あるいは足指に響きが得られると速効がある。

#### ⑤腰眼（奇穴）

**主治：**臀部や大腿の外側の重圧感を伴うタイプのぎっくり腰

**位置：**第4腰椎棘突起下、両側に3.8寸離れたところ。

**操作：**毫針を用い、1.5寸ほど直刺する。たいていの場合、下方に響きがある。瀉法を用い、10分置針し、1～2回行針する。一般に刺針するとすぐに効果がある。

**解説：**腰痛が、脊椎の外側に重圧感があり臀部や大腿部に及ぶものは、病は足太陽膀胱経と足少陽胆経にある。本穴に刺針するとこれらの経脈の経気を疏通し、治療効果がある。

#### ⑥上都（奇穴）

**位置：**手の第2・3指の指間で表裏の肌目の境。

**操作：**毫針を用い、1寸近く斜刺する。小幅に捻転し、得気を得たのち、20分置針する。毎日1～2回。

**解説：**本穴は八邪穴のなかの2番目の穴であり、奇穴に属する。経験的に急性腰椎捻挫には特殊な効果があることが証明されている。

### 4 坐骨神経痛（梨状筋症候群）

#### ①環跳

**位置：**大転子と仙骨裂孔（腰俞）を結ぶ線上で、外側より3分の1の部位。

**操作：**体位は伏臥位でも側臥位でもよい。2～3寸の長い毫針を用い、やや内方に直刺する。2寸ほど進針すると局所はもちろん下肢に響きを感じる。大腿後部や膝、足の指などに放散し、そのときの刺針方向によって異なるが、響きを感じるほど効果がある。下方に響きが得られるように針の方向を変えてやるとよい。

**解説：**坐骨神経痛は梨状筋の異常によって起こるため、経筋学では「梨状筋症候群」と呼んでいる。坐骨神経痛は、梨状筋の浮腫や瘀血など、なら