

ひざの裏を  
押す

## 医師が発見！脊柱管狭窄症に 即効性ありの秘策

青山・まだらめクリニク院長

まだらめ  
班目 健夫

### ■ひざの裏をほぐすと腰の筋肉が緩む

腰痛の発生原因として、近年、注目されているのが脊柱管狭窄症です。背骨の中には神経が通っています。脊柱管狭窄症の患者さんは、その神経の通路となる管が狭くなっていきます。腰が痛くなったり、足がしびれたりするのも、脊柱管の狭窄により神経が圧迫されるためといわれています。

しかし、たとえ脊柱管が狭くなっても、周囲の筋肉をほぐせば、腰痛や足のしびれなどの症状は楽になります。たびたび休まないと歩けなかった人も、コリがほぐれば、また歩けるようになるのです。

ただし、腰痛の人の中でも、とりわけ**脊柱管狭窄症**の患者さんの腰は、**筋肉のコリが顕著**です。そのガチガチの筋肉を直接ほぐすのは、容易な作業ではありません。鍼治療に温熱刺激や通電刺激を加えても、まったく歯がたたないケースが少なくありません。

しかし、ひざの裏を治療すれば、その頑固なコリも自然にほぐれます。ひざの裏のコリがほぐれると同時に、腰の筋肉も緩んで、痛みが楽になるのです。

症例をご紹介します。

Fさん（60代・女性）の腰痛は、主訴とするうつ病が完治しかけた頃に始まりました。その後、症状は急速に悪化し、整形外科で脊柱管狭窄症との診断を受けました。医師から「手術で治療する確率は50%」といわれたらしく、「なんとかして歩けるようにしてほしい」と、私はFさんに懇願されました。

そこで、まずは腰の治療を試みましたが、コリは思うようにほぐれません。しかし、触診によって太ももの裏側にもひどいコリが認められたため、ひざの裏の治療を加えると、腰の筋肉も急速に緩み、痛みやしびれも改善。おかげで、手術も回避すること

ができました。

同じく、整形外科で脊柱管狭窄症と診断されていたGさん（52歳・男性）にも、ひざの裏治療が効果を発揮しました。

Gさんは、胃ガンの再発・転移の予防で通院されていました。あるとき、「腰がおかしい」と訴えられ、触診した結果、腰とともに左のひざの裏に著明なコリを確認。その左ひざを狙って治療をしたところ、その場でGさんの腰痛は改善しました。

ちなみに、ひざの裏を使った腰痛治療は、東洋医学では経絡治療に属します。経絡とは、全身に張り巡らされた気（生命エネルギー）の流れるルートです。腰とひざの裏は同じ膀胱経の支配を受けているため、ひざの裏の治療で腰痛が改善される可能性は高いのです。

### ■足の血流がよくなり想像以上の治療効果！

脊柱管狭窄症では、腰だけでなく、お尻や太ももの筋肉にもコリがあるのが通例で

す。ひざの裏は、その太もも後面の筋肉とふくらはぎの筋肉の付着部に相当します。

筋肉は、柔軟に伸び縮みしますが、その付着部は収縮性のない腱線維けんせんいでできた、血流の停滞しやすい部位です。つまり、ひざの裏は、腰と経絡でつながるうえ、太ももの血流を左右する部位とも考えられます。そんな発想から刺激したところ、想像以上の治療効果が確認されたというわけです。

加えて、自分でできるのも、大きなメリットといえるでしょう。

皆さんは腰痛がつかいとき、「自分で自分の腰をもめたら、どんなにいいだろう」と思ったことはありませんか。私は、いつもそう思います。どこがこっているかは、自分が最もよくわかるからです。

しかし、ひざの裏なら自分の手が届きます。範囲も狭いので、ポイントを外すこともまずありません。

筋肉の付着部は、ひざのお皿の真裏で、ほぼ左右中央にあります。まずはひざの裏のコリコリとした部分や、強い痛みやしこりを感じる場所を探してください。そこが治療のポイントです。左右の足で異常の現れ方が異なる場合もあるので、必ず両足を



まだらめ・たけお 1954年、山形県生まれ。84年、岩手医科大学大学院にて医学博士号を取得。東京女子医科大学附属東洋医学研究所、同大学附属成人医学センター自然療法外来などを経て、2011年より現職。著書に「首のスジを押し」と超健康になる』（マキノ出版）などがある。

探って調べましょう。

治療ポイントを確認したら、右ページの図の要領で刺激し、コリをほぐしていきま  
す。まず、床に腰を下ろして足を伸ばします。軽く左ひざを立て、ひざの裏に両手の  
親指を当てましょう。

そして、痛みやしこりのある部分を中心に、「1、2、3」で力を入れて押し、「1、  
2、3」で力を抜きます。ほぐれるまでやったら、同様に右ひざの裏も行います。こ  
れを10セットくり返します。

1日に2〜3度行いましょう。いつやってもかまいませんが、お勧めは入浴時です。  
湯ぶねの中で全身を温めながら行くと、温熱刺激との相乗作用で、より腰の筋肉もほ  
ぐれやすくなります。

## 「ひざ裏押し」のやり方

- ①床に腰を下ろして足を伸ばす。
- ②軽く左ひざを立て、ひざの裏に両手の親指を当てる。
- ③痛みやしこりのある部分を中心に、「1、2、3」で力を入れて押し、「1、2、3」で力を抜く。
- ④ほぐれるまでやったら、同様に右ひざの裏も行う。これを10セットくり返す。



※1日2〜3度行う。入浴時にやるのがお勧め。