

2024-1/30 改訂4  
(症例1例を追加しました)

# 脊椎椎体骨折（圧迫骨折） 腰部脊柱管狭窄症の 慢性期の腰臀部痛 （こし・おしりの痛み）に 対する鍼（はり）治療



## 施術後アンケート集



日本レメディー（株）  
いきいき鍼灸マッサージ治療院

## はじめに

いきいき鍼灸マッサージ治療院  
鍼灸施術担当 矢野 健太郎

要介護者や高齢者の方々への訪問施術の世界に入ってから、20年近くが過ぎました。

その中で、脊椎椎体骨折（圧迫骨折）から数か月以上経っても痛みを訴える方々や、脊柱管狭窄症に長く悩まれている方々を多数診てきました。

そうした方々を診てきて、感じていたことがありました。

多くの方々は、「腰部（こし）」ではなく「臀部（おしりの筋肉部）」に痛みを訴えているのです。

腰椎椎体骨折（圧迫骨折）は、「腰部（こし）」の背骨（腰椎）が縦方向に潰れることで生じます。ただ、発症から数ヶ月経過すると、腰部にはあまり痛みを訴えず、臀部に痛みを訴える方を多く目にしてきました。

また、腰部脊柱管狭窄症では、教科書的には腰の痛みや脚のしびれ（坐骨神経痛）がしばしば生じるとされています。

しかし、私の診てきたなかでは、脚のしびれよりも「臀部（おしりの筋肉部）」の痛みのほうが目立つことが少なくありません。

私のなかで、ひとつの考えが生まれてきました。

「椎体骨折（圧迫骨折）や、腰部脊柱管狭窄症において、主に臀部に痛みを訴える場合は、椎体骨折部や、狭窄部そのものは原因ではなく、姿勢の変化（円背、前傾）などによる、臀部の筋肉などに由来する痛みが大きな要素を占めているのでは・・・？」

そして、そうした方々は、主に臀部に鍼を行えば改善することが多くありました。病名に従って施術するなら、腰部を重視すべきなのに。

もちろん、ご高齢のことですから、痛みがゼロになることなどありません。でも、それなりの日常生活をすごせるようになった方が少なくありません。

鍼は、筋肉の緊張をやわらげるには有用な道具のひとつだと思います。

とくに、臀部のような厚みのある筋肉には、他の方法よりも有利だと思います。

もちろん、すべて治せる訳ではなく、全く改善しない方もおられますが、試してみる価値は充分にあるかと思っています。

私の鍼施術で、臀部の痛みにお悩みの方々のお役に立てるとと思っています。

いきいき鍼灸マッサージ治療院  
鍼灸施術担当 矢野 健太郎

腰や膝が痛くてお家から出られない患者さんのもとに訪問して、痛みをやわらげる施術を行うようになってから、もう20年近く過ぎました。

私は、自分自身の膝の怪我がきっかけで、この世界に入りました。  
これまで、水泳や空手などで、膝や腰、肩、足首など、あちこちを痛めてきました。

私の施術は、現代医学・体育科学・鍼灸学を基礎としています。  
そして、自らの痛みに、自ら鍼を打ち試してきたからこそ、提供できることがあると思っています。

#### ●資格

- ・はり師（国家資格：第120542号） きゅう師（国家資格：第120460号）
- ・福祉住環境コーディネーター2級（東京商工会議所 41-2-02051）
- ・日本陸上競技連盟 公認C級トレーナー

#### ●経歴

- ・赤門鍼灸柔整専門学校卒業（学園祭にて学術大賞受賞）
- ・筑波大学理療科教員養成施設 理療研修生（3年間）  
（スポーツ鍼灸の草分け 宮本俊和助教授に師事）
- ・筑波大学大学院体育総合実験棟トレーニングクリニック 鍼灸スタッフ（2年間）
- ・東京健康科学専門学校 非常勤講師（東洋医学）

#### ●所属学会

- ・日本整形内科学研究会（医師、理学療法士、鍼灸師などが所属）

#### ●活動実績

- ・要介護状態の患者様への訪問施術（2005年より）
- ・正則学園駅伝部 日々の施術、合宿、大会への帯同（5年間）
- ・東京都高校陸上部合同合宿（岩手） 帯同鍼灸施術（4年間）
- ・ミュージカル「ピーターパン」（ホリプロ） 興行時トレーナー（4年間）
- ・アメリカンフットボールワールドカップ2007川崎大会 韓国チーム帯同鍼灸施術
- ・登山者やウォーカーの膝痛調査や鍼灸施術、学会発表、セルフケア講習会、地域包括支援センター、自治会での健康体操教室など

#### ●執筆・論文等

※下記執筆は全て、恩師の筑波大学（元）宮本俊和助教授に監修頂きました。

- ・スポーツ鍼灸の実際—最新の理論と実践（専門書）（※膝関節の章を執筆）
- ・ウォーキング大会参加者における運動器系愁訴とその対処に関する調査（論文）
- ・中高年登山者における運動器系愁訴の状況とその対処に関する調査（論文）
- ・もう怖くないヒザの痛み（山と溪谷 2005年7月号 特集）
- ・気持ち良いセルフケア術（ランナーズ 2011年1月号 特集） 等

## 目次

これまでに施術させて頂いた方々から頂きましたアンケートを載せてみました。

アンケートを頂いた方はほんの一部です。

アンケートを依頼しなかった方々のなかには、あまり改善しなかった方もおられますし、長い間施術を続けても、まったく変化がみられなかった方もおられます。

ただ、慢性的な痛みによくお悩みなら、鍼を試してみる価値はあると思います。

- ・【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 92歳 女性 腰痛・左右臀殿部痛  
義娘様談：「毎回、一日一日と良くなってきました。」 P.6～7
- ・【腰部脊柱管狭窄症（手術後）】 83歳 女性 腰痛・左右臀部痛  
「回復の早さに驚いています。」 P.8～9
- ・【脊椎椎体骨折（圧迫骨折）（5椎）】 58歳 女性 腰部から臀部下部の痛み  
「痛みは残っているけれど、それほど気にならなくなりました。」 P.10～11
- ・【腰部脊柱管狭窄症】 80歳 女性 臀部の外側の痛み  
「鎮痛薬に頼らなくてもよくなり、精神的にも楽になりました。」 P.12～13
- ・【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 74歳 女性 腰痛・下腹部痛  
「ほんの近所を歩くのもままならず、家事もほとんど夫に頼んでいたのが、  
1キロ先のモールにも歩けるようになりました。」 P.14～15
- ・【変形性脊椎症】 73歳 女性 腰痛・左右臀部痛  
「耐えられない痛みが、少しだけなんとか我慢できるようになってきました。」 P.16～17
- ・【腰部脊柱管狭窄症】 78歳 男性 右臀下肢痛  
「こんなに早く歩けるようになれるとは感激です。」 P.18～19
- ・【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 78歳 女性 右腰臀部痛  
「だいぶ楽になりました。」 P.20～21
- ・【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 59歳 女性 片麻痺・右臀部痛  
「歩いて美容室に行けて、ずっと座っていられました。」 P.22～23
- ・【腰部脊柱管狭窄症】 88歳 男性 右臀部痛  
「歩き続けると脚は重くなるものの、痛みは強くなりません。」 P.24～25

## 目次

- ・【腰部脊柱管狭窄症】 80歳 女性 腰痛・左右大腿部痛・左右膝関節痛  
「4ヶ月前は10分と座っていられなかったのが、6時間座ったままで箱根駅伝を  
観ることができました。」 (※作成中)
- ・【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 72歳 男性 背部痛・腰痛・左右臀部痛  
「ちょっとの寝返りや起き上がりも激痛で、整形外科でもらった薬は体に  
合わず・・・でもハリを受けてからかなり改善しました。」 (※作成中)
- ・【腰部脊柱管狭窄症】 ●●歳 男性 腰痛・左右臀部痛 (※作成中)
- ・83歳 女性 背中から胸にかけての帯状疱疹後神経痛  
「痛みが回復せず、痛みが強くなるばかりで途方にくれていました・・・  
でも、服がこすれたときぐらいしか、気にならなくなりました！」 (※作成中)
  
- ・忘れられない思い出 ①  
初回で膝がかなり軽くなった方、2回目の訪問で・・・！ (※作成中)
  
- ・脊椎椎体骨折（圧迫骨折）について P.26～27
- ・腰部脊柱管狭窄症について P.28～29
  
- ・鍼・灸の作用について (※作成中)
  
- ・鍼・灸の安全性について (※作成中)
  
- ・患者様へのアンケート 「鍼ってどのくらい痛い？ お灸ってどのくらい熱い？」 (※作成中)
  
- ・よくある質問 (※作成中)
  
- ・施術費用について (※作成中)
  
- ・忘れられない思い出 ②  
ゴルフ翌日の自称ギックリ腰、一年半後の結末は、悲しすぎて・・・ (※作成中)

## 患者様へのアンケート結果：

【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 90歳 女性 腰痛・左右殿部痛

義娘様談：「毎回、一日一日と良くなってきました。」

第1腰椎の椎体骨折（圧迫骨折）後、痛み止めやシップ等で痛みの改善みられないまま4ヶ月、起立や歩行は歩行器を使用してなんとか出来るものの、かなり痛みを訴えておられたようです。

幸いにも、椎体骨折（圧迫骨折）部周辺には痛みを訴えておらず、主に左右の殿部に痛みを訴えていました。

施術は、殿部への鍼を主として、灸や軽いマッサージ等も併せて行いました。

認知症のため、毎回、私のことを覚えていないような状態でしたが、介入当初から、施術後はスッと立ち上がれるようになったそうです。

施術14回目を過ぎてからは、痛みもほとんど訴えなくなり、腰に手を当てることもなくなったとの事でした。

痛みがほぼ消失したかわり、何度注意しても歩行器をかなり前に振り出すようになったりと、認知症ならではの困り事もありましたが、17回目にて訪問終了となりました。

### 【解説】

レントゲンやMRIで腰部脊柱管狭窄症や椎体骨折（圧迫骨折）などと診断されていて、円背傾向で、安静時はあまり痛まないけれど、起き上がる時や、ちょっと歩いたりすると痛くなる・・・

それでいて、脊柱管狭窄症や椎体骨折（圧迫骨折）に特徴的にみられるような、腰の痛みはあまり強くない・・・

脚のしびれや痛みも訴えていない・・・？

私が鍼灸でお伺いしている方々によくみられる症状の一つです。

脊柱管狭窄症や椎体骨折（圧迫骨折）など、厄介な骨の問題と診断されていても、このような症状の場合は、鍼治療やマッサージ、ストレッチなどで殿部の筋肉に施術すると、痛みが改善することが少なくありません。

【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 90歳 女性 腰痛・左右殿部痛

● お名前： \_\_\_\_\_（※ご記入いただかなくても全くなかまいません）

● 訪問治療を受ける前は、どんな症状にお悩みでしたか？

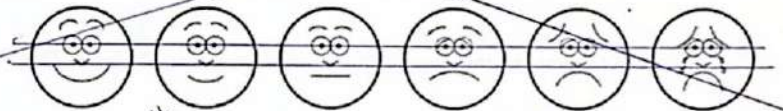
転んでしまい立つ事が出来ず、歩行も困難。  
 三歩し。

● 痛みの強さ：

・訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？

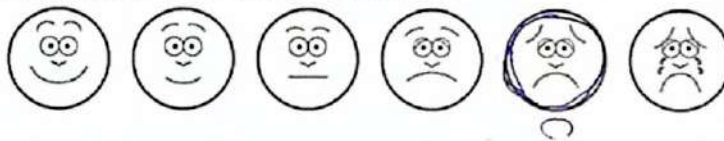


・訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● からだの動きにくさ：（義娘様にご記入頂きました）

・訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです（^^）

毎回来ていただける為、一日と良くなりました。

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです（^^）

早く治療を受ける事で本人の痛みが軽減されると思います。

## 患者様へのアンケート結果：

**【腰部脊柱管狭窄症（手術後）】 83歳 女性 腰痛・左右殿部痛  
「回復の早さに驚いています。」**

腰も膝も痛いながら、末期がんのご主人の介護を懸命になされていた方です。腰は腰部脊柱管狭窄症の手術を10年前に受け、膝も左右ともに人工関節の手術を受けていたものの、腰は慢性的な鈍痛が続いていたそうです。

ご主人の介護負担が増え、腰痛が急に強くなったとの事で、訪問看護師の方よりご紹介を受けました。

左腰の外側や左殿部の外側に痛みを訴えていたものの、中央部には痛みをあまり訴えておらず、比較的早く回復するのではないかと考えました。

施術は、左腰外側や左殿部外側への鍼を主として、灸や軽いマッサージ等も併せて行いました。

施術5回目で強い痛みは残るものの、突き刺すような痛みはほぼ生じなくなりました。

施術14回目を過ぎてからは軽い鈍痛は残るものの、歩くときに腰に手を当てることもみられなくなりました。

### 【解説】

腰の外側や殿部（おしり）の痛みと鍼灸マッサージ

前述の方のように、腰部脊柱管狭窄症で手術を受けた後も、鈍痛が続いたり、痛みが強くなる方はおられます。

そのような方々のうち、狭窄症の原因部位であり手術部位でもある腰の中央部に痛みを訴えず、腰の外側や殿部に痛みを訴える方は少なくないように思います。

そのような場合、殿部の筋肉に鍼を行うと、不思議とスッと立てたり、スタスタ歩けるようになることが少なくありません。

腰の中央部は手術により神経圧迫が開放される一方、前かがみで歩くために殿部の筋肉の負担が増すためではないかと私は考えています。



【腰部脊柱管狭窄症（手術後）】 83歳 女性 腰痛・左右殿部痛

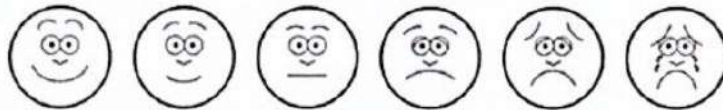
● お名前： 宮 子 （※ご記入いただかなくても全くかまいません）

● 訪問治療を受ける前は、どんな症状にお悩みでしたか？

ギックリ腰で歩くと腰が痛んだ

● 痛みの強さ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？

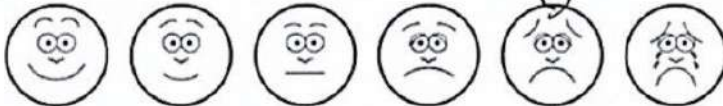


・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● からだの動きにくさ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです（^^）

針と灸の治療は始めてでしたが、回復の早さに驚いています。

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです（^^）

一度試してみられるといいと思います。

## 患者様へのアンケート結果：

**【脊椎椎体骨折（圧迫骨折）5椎】58歳 女性 腰部から殿部下部の痛み  
「痛みは残っているけれど、それほど気にならなくなりました。」**

原因不明に背骨（椎骨）5椎の椎体骨折（圧迫骨折）を生じたのち、臀部から肛門部にかけての痛みが持続していた方でした。

椎体骨折を生じた背骨周辺の痛みは比較的軽いものの、イスに着座したり、長く歩くと肛門部の痛みが強くなってしまったため、ベッドで過ごすことが多かったようです。

様式便座への着座では痛みが強くないことなどから、椎体骨折（圧迫骨折）後の腰痛に加え、「陰部神経痛」という病態も想定しました

施術は週1回、腰部に加え、陰部神経が圧迫を受けやすい部位にも鍼を行い、灸や軽いマッサージ等も併せて行いました。

フェイススケールは施術開始当初は4でした。

施術10回目で1とかなり緩和しましたが、その後再び2.5～3に戻り、鈍痛に悩む日が続いてました。

その後、施術40回目を過ぎてから2以下で安定し、日常生活にもほぼ支障がなくなったとの事で、終了となりました。

### 【解説】

#### 陰部神経痛と鍼灸マッサージ

陰部神経痛は、殿部の下あたりから会陰部にかけて痛みやしびれがひろがります。坐骨神経痛ともまぎらわしく、症状は多様です。

陰部神経痛の原因は、背骨（脊椎）の中や、殿部下での神経の圧迫、まれに腫瘍による神経圧迫が考えられます。

前述の方では、普通のイスに長く座ると症状が強くなる一方、便座には長く座ることができ、殿部下部の圧迫が関連しているようでした。

また、汗をかくとヒリヒリする、肛門付近に圧迫感が生じる等、感覚の異常も生じていました。

そのため、殿部下部の筋肉の緊張を鍼やマッサージ等で緩めることで、症状の改善につながったのではないかと考えています。

【脊椎椎体骨折（圧迫骨折）5椎】58歳 女性 腰部から殿部下部の痛み

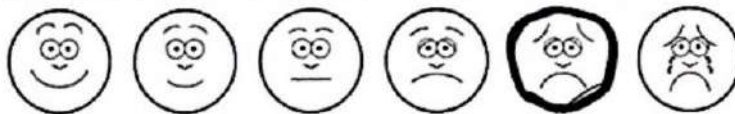
● お名前： 官 光 （※ご記入いただかなくても全くかまいません）

● 訪問治療を受ける前は、どんな症状にお悩みでしたか？

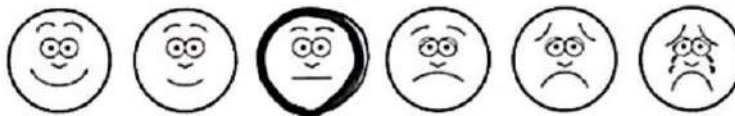
腰・背中の痛みの為、日常生活に支障をきたしていました。

● 痛みの強さ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？

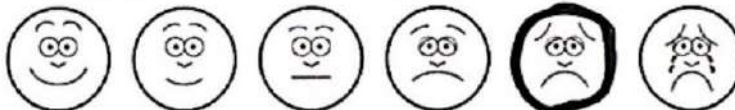


・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？

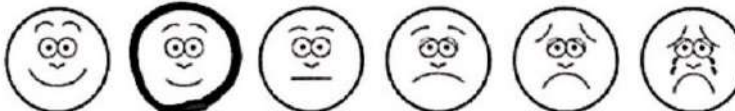


● からだの動きにくさ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです（^^）

私のその日の状態に合わせて治療していただき、  
とても、感謝しています。ありがとうございました。

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです（^^）

まず、おためしから始めてみると思います。

**患者様へのアンケート結果：**

**【腰部脊柱管狭窄症】 80歳 女性 殿部（お尻）の外側の痛み  
「鎮痛薬に頼らなくてもよくなり、精神的にも楽になりました。」**

1年前に本を何冊も持ち上げてから、左殿部に痛みが生じ、歩5分ほどのスーパーにも3回ほど休まないと痛くて歩けなかったそうです。

整形外科でロキソニンやボルタレンも処方されていましたが、胃が荒れるため常用しなくなり悩まれていました。

施術は週1回、鍼、灸を主にマッサージやストレッチも併せて行いました。5回ほどでロキソニンを服用することがほぼなくなり、スーパーにも休まず歩けるようになりました。

右殿部にも同様の症状があり、9回目からは右の痛みのほうが主となりましたが、こちらも程なくおさまりました。

左股関節の異常も疑い、整形外科に紹介すべきかも考えながらの施術でしたが、殿部の筋肉の緊張をやわらげるだけで痛みはほぼ消失しました。

本アンケートの直前、友人と大山の参道を登ってケーブルカーに乗ってきたそうですが、その後の痛みの増悪もなく安定していました。

**【腰部脊柱管狭窄症】 80歳 女性 殿部（お尻）の外側の痛み**

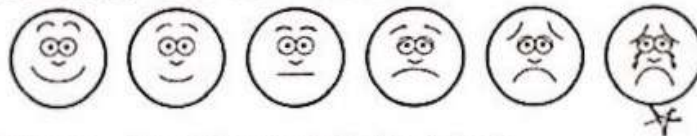
● お名前： 小林 子 （※ご記入いただかなくても全くなかまいません）

● 訪問治療を受ける前は、こんな症状にお悩みでしたか？

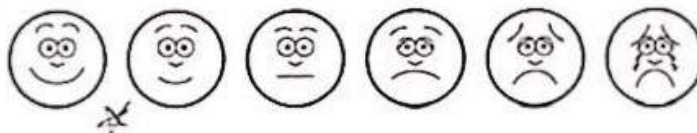
30年前より左膝痛に、膝の整形外科へ通院。2年前より右腰痛に整形外科へ通院。リハビリ中に左膝に激痛。治療中断。その後徐々に痛みがひどくなり、4月 膝部手術後単独での歩行困難になる。

● 痛みの強さ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？

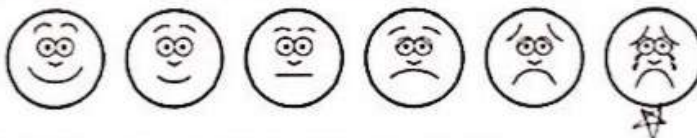


・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？

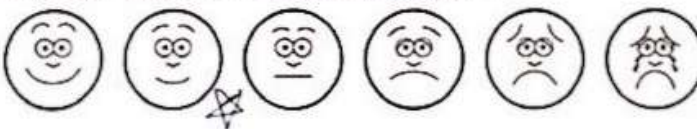


● からだの動きにくさ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです（^^）

1度の治療で鎮痛薬の服用率に格段と減り、精神的にも楽になり、週1回と隔週に治療していただく子になり、有難さと感謝致しております。

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです（^^）

人に依り、効果は違うとは思いますが、痛みが長い継続の様子でしたら鍼灸の力を試してみることも検討はしないでしょうか。  
~~連絡先 完治は要しないから~~

弊社のホームページ等の広告に、このアンケートを表示してもよろしいでしょうか？

実名掲載でも可 .....  実名非掲載なら可 .....  不可

**患者様へのアンケート結果：**

**【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 74歳 女性 腰痛・下腹部痛**

**「ほんの近所を歩くのもままならず、家事もほとんど夫に頼んでいたのが、1キロ先のモールにも歩けるようになりました。」**

自宅内で転倒、第2腰椎の椎体骨折（圧迫骨折）を生じて腰痛や下腹部が強く痛み、1ヶ月半入院されていました。

退院後10日ほどで再び痛みが強くなり、寝返りや起立もかなりつらかったようです。

発症3ヶ月後より週2回の鍼灸を始め、当初の1ヶ月ほどは数時間軽くなるも、その後は再び痛みが戻るようでした。

しかし、その後は徐々に痛みが軽くなり、ゴミ出し、町内会の会合へも歩けるようになりました。下腹部の痛みはほぼ消失したようでした。

初診から6か月後、週1回に減回しましたが、痛みはほぼそれまでのレベルに保てていました。

#### **【解説】**

この方のように、脊椎椎体骨折（圧迫骨折）と診断されている例でも、実際には、痛みを感じている周辺の筋肉や腱、神経などに痛みの原因がある場合もあると思われます。

鍼や灸・マッサージでは、つぶれた脊椎を治すことはできませんが、痛みのために緊張を強めている周囲の筋肉をほぐしたり、圧迫され過敏になった神経を鎮めることにより、痛みを和らげる効果が期待できます。

ただし、椎体骨折（圧迫骨折）の痛みが軽くなったからと言っても油断は禁物です。椎体骨折（圧迫骨折）の大きな原因は骨粗鬆症です。

整形外科等、お医者様のもとで骨粗鬆症に対する治療を継続することも大切です。

**【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 74歳 女性 腰痛・下腹部痛**

● お名前： ●●● 文 ●● （※ご記入いただかなくても全くかまいません）

● 訪問治療を受ける前は、どんな症状にお悩みでしたか？

○ 腰の2ルセットが離れて痛い。 ○ 歩く時、腰、腹 痛みが強い

● 痛みの強さ：

○ 寝返りの度 痛みが目覚める

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？

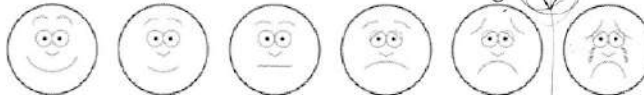


・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● からだの動きにくさ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです（^^）

○ 8月初旬から8月、もう5ヶ月経過 2週 → 1週に変更（8月より）嬉しい  
○ 10月頃より 鍼の治療後は痛みが軽減されるようになったので、動きがスムーズになり持続が感じられ 治療日が休んでいいと思えます。確実に鍼の治療後は

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです（^^）

○ 鍼は痛み等の苦痛も少ない。治療後の体が軽くなり嬉しい。  
○ 多方向治療ですので 温灸も、天候等に左右されず、自分の体が楽でした

弊社のホームページ等の広告に、このアンケートを表示してもよろしいでしょうか？

実名掲載でも可     実名非掲載なら可     不可

● 鍼灸マッサージ師 信頼が大きい。診療料金も満足です。  
ご協力いただき、誠にありがとうございました（^^）

**患者様へのアンケート結果：**

**【変形性脊椎症】 73歳 女性 腰痛・左右殿部痛**

**「耐えられない痛みが、少しだけなんとか我慢できるようになって  
きました。」**

●アンケート日：初診より約5ヶ月後

近くの公園などへのウォーキングを楽しまれていた方でした。

以前から生じていた腰の痛みが悪化し、整形外科に通うも湿布と鎮痛剤だけでなかなか改善しなかったようでした。

散歩に出るのも不安なようでした。

週1回の鍼灸を始めてから、施術後は腰がポカポカして軽くなるとのことで、少しずつ散歩が伸ばせるようになってきました。

時折、痛みが強くなることもありましたが、3ヶ月経過した頃から安定してきました。

痛みがゼロになることはなくとも、以前のように公園を散歩することができていました。

**【解説】**

従来、お歳を召された方々の腰や膝などの痛みの原因は、変形性脊椎症や変形性関節症に代表されるような、主に関節のすり減りや骨の変形、神経の圧迫などと考えられてきました。

しかし、関節や骨、神経の異常が治っていないのに、なぜか痛みが軽くなったという方も少なくありません。

近年、痛みの原因として、「筋膜」など、これまで注目されていなかった組織に研究の眼が向けられています。

全ての痛みの原因が筋膜というわけではありませんが、はり（鍼）やマッサージ、ストレッチといった徒手療法は、筋膜などの組織に作用していると考えられてきています。

ただし、まれに、内科的な疾患などにより痛みが生じていることもあります。

弊院ではそうした可能性も検討し、ときには整形外科での精査をお勧めするなどの対応もしています。



【変形性脊椎症】 73歳 女性 腰痛・左右殿部痛

● お名前： \_\_\_\_\_ (※ご記入いただかなくても全くかまいません)

● 訪問治療を受ける前は、どんな症状にお悩みでしたか？

腰が痛くつらかった。

● 痛みの強さ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● からだの動きにくさ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです (^ ^)

とてもいい先生で、お話を楽しくしていただきました。

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです (^ ^)

1度受けて見る事をすすめます。

## 患者様へのアンケート結果：

【腰部脊柱管狭窄症】 78歳 男性 右臀下肢痛

「こんなに早く歩けるようになれるとは感激です。」

●アンケート日：初診より約2ヶ月後

右臀部から右脚の外側、右足首にかけての痛みでお悩みの方でした。整形外科にて腰部脊柱管狭窄症と診断され、悪化した場合には手術も勧められていたとの事でした。

痛みは強かったものの、初診時の2ヶ月前に発症したばかりで、それまではゴルフやウォーキング等も楽しめるなど、元々は屈強な方でした。また、右臀部の外側に痛みを訴えていたものの、腰部には痛みをあまり訴えていなかったため、比較的早く回復するのではないかと考えました。

施術は、右臀部外側への鍼を主として、灸や軽いマッサージ、ストレッチ等も併せて行いました。

初診時、自宅内でも歩けばすぐに痛くなっていたとの事ですが、2回目の施術後から10分ほど歩けるようになり、以後、しだいに休まずに歩ける距離が伸びてきました。

施術7回目で1キロも歩けるようになり、施術終了となりました。。

【解説】 臀部が原因と考えられる坐骨神経痛と鍼灸マッサージ  
この方は、鍼の施術開始から約2ヶ月（計8回の施術）で痛みや歩行距離が大きく変化しました。

まだ七十代で、初診の2ヶ月前までゴルフも出来ていた事もあり、要介護状態の方々よりもかなり早く変化したと考えています。

脊柱管の狭窄状態がたった2ヶ月で変化するとは考えられません。  
よってこの方の痛みの原因は、脊柱管内の狭窄による神経圧迫ではなく、右臀部の筋肉なのではないかと私は考えています。

脊柱管内の狭窄など腰部が原因ではなく、臀部の筋肉が原因となる坐骨神経痛は、「梨状筋症候群」などの疾患によるものです。

脊柱管の手術を行ったものの症状が変わらなかった症例や、坐骨神経痛は軽くなったものの、画像上では脊柱管の狭窄の程度は変化していなかった症例などが、以前より報告されています。

よって、腰部だけでなく、臀部も注視して、施術していくことが大事と考えています。

**【腰部脊柱管狭窄症】 78歳 男性 右臀下肢痛**

● お名前： 小 ● ● 雄 (※ご記入いただかなくても全くなかまいません)

● 訪問治療を受ける前は、どんな症状にお悩みでしたか？

脊柱管狭窄症の診断を受け、整形外科でリハビリと投薬治療を受け、歩くのにも苦労する毎日でした。腰と右足の痛みをしばらく悩まされていました。

● 痛みの強さ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● からだの動きにくさ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです (^ ^)

この治療は大変便利。家で居ながら治療が受けられる。しかも先生の的確なポイント治療とアドバイスがありがたかったです。

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです (^ ^)

この治療は大変便利。しかも針治療は的確で先生に安心して任せられます。こんな早く安くなるのは嬉しいので感謝です。

## 患者様へのアンケート結果：

【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 78歳 女性 右腰臀部痛  
「だいぶ楽になりました。」

●アンケート日：初診より約4ヶ月後

初診の2ヶ月半前に腰痛を発症、整形外科で腰椎椎体骨折と診断された方でした。左臀部に痛みが残り、自宅内を歩くのもままならず、四つ這いで移動していたそうです。

当初は週2回、その後、週1回ペースで訪問しました。

左臀部の外側に痛みを訴えていたものの、腰部には痛みを訴えず、腰部の筋肉の緊張も強くなかったため、比較的早く回復するのではないかと考えました。

施術は、左臀部への鍼を主として、灸や軽いマッサージ、ストレッチ等も併せて行いました。

施術10回目（訪問開始2ヶ月半）で、ご自宅内での歩容はかなり改善していました。

ご本人は、もう大丈夫との事で、施術13回目で終了となりました。

椎体骨折（圧迫骨折）の損傷程度が軽度であったのか、その後も、鈍痛は少し残っているものの、悪化することはないかと思っております。

### 【解説】 臀部（お尻）の痛みと鍼灸マッサージ

この方は、初診時には腰椎椎体骨折（圧迫骨折）からまだ2ヶ月半しか経っていませんでしたが、腰部にはなぜか痛みを訴えず、筋肉の緊張などもみられませんでした。

腰椎椎体骨折後は、多くの方は腰椎周辺に数ヶ月以上痛みを訴えていました。

それがみられなかったということは、椎体骨折（圧迫骨折）がごく軽度であったか、過去の椎体骨折をレントゲン画像で指摘されたのではないかと考えました。

（椎体骨折が最近生じたかどうかは、レントゲンではわからず、MRIを撮ることで推測できます。）

よって、この方の痛みの原因は、腰椎椎体骨折（圧迫骨折）ではなく、左臀部の筋肉なのではないかと私は考えています。

椎体骨折（圧迫骨折）を生じた腰椎は修復された一方、前かがみで歩くために臀部の筋肉の負担が増したためではないかと私は考えています。

【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 78歳 女性 右腰臀部痛

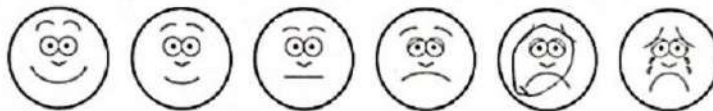
● お名前： 高橋 美 (※ご記入いただかなくても全くなかまいません)

● 訪問治療を受ける前は、どんな症状にお悩みでしたか？

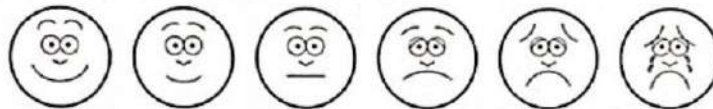
圧迫骨折後の症状が申々良くなりました。

● 痛みの強さ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？

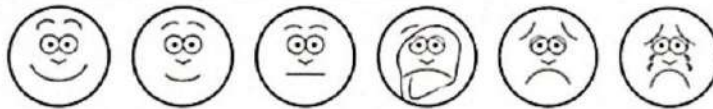


・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？

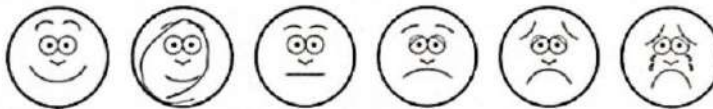


● からだの動きにくさ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです (^ ^)

大分楽になりました。受けなくてもどうなのかと思ったりもして、  
受けなくても余り変化はく通してました。

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです (^ ^)

迷うのなら一度受けて見ると良いと思います。

## 患者様へのアンケート結果：

【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 59歳 女性 片麻痺・右臀部痛  
「歩いて美容室に行けて、ずっと座っていられました。」

●アンケート日：初診より約9ヶ月後

初診の4年前に脳出血を発症し左片麻痺となり、2ヶ月前には腰痛を発症、整形外科で腰椎椎体骨折（圧迫骨折）と診断された方でした。

右臀部に痛みが残り、自宅内を歩くのも、座っているのもままならず、ベッドに伏している日々が続いていたそうです。

訪問施術は週2回の頻度で続けました。

右臀部に痛みを訴えていたものの、腰には痛みを訴えず、腰の筋肉の緊張も強くなかったため、比較的早く回復するのではないかと考えました。

施術は、右臀部への鍼を主に、灸や軽いマッサージ等も行いました。

開始から8ヶ月で痛みはかなり軽くなり、クルマの座席に座り続けても、スーパーを一回りした後も痛まなくなりました。

ご希望だった美容室に歩いて行ったり、ファミレスでも座っていられるようになりました。

今後は、片麻痺による拘縮を少しでも緩和してあげられたらと考えています。

### 【解説】 片麻痺の健側の臀部痛（お尻の痛み）と鍼灸マッサージ

この方は、初診時には腰椎椎体骨折（圧迫骨折）からまだ1ヶ月半しか経っていませんでしたが、腰部にはなぜか痛みを訴えず、筋肉の緊張などもみられませんでした。

腰椎椎体骨折を負った多くの方は、腰椎周辺に数ヶ月以上痛みを訴えていました。

それがみられなかったということは、椎体骨折（圧迫骨折）がごく軽度であったか、過去の圧迫骨折をレントゲン画像で指摘されたのかも知れません。

よって、この方の痛みの原因は、片麻痺患者の特徴椎体骨折（圧迫骨折）的な歩行姿勢（マン・ウェルニッケ肢位）により非麻痺側に誘発された臀部痛が、圧迫骨折後に増悪したのではないかと私は考えています。

椎体骨折（圧迫骨折）を生じた腰椎は修復された一方、非麻痺側の脚に体重のほとんどを載せ、しかも前かがみで歩くために、非麻痺側の臀部の筋肉の負担が増したためではないかと私は考えています。

【腰椎椎体骨折（圧迫骨折）】 59歳 女性 片麻痺・右臀部痛

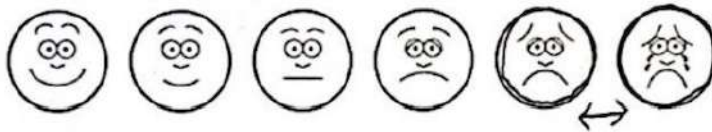
● お名前： 片 子。 (※ご記入いただかなくても全くかまいません)

● 訪問治療を受ける前は、どんな症状にお悩みでしたか？

背骨の圧迫骨折して、腰の痛みがひどかった。

● 痛みの強さ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？

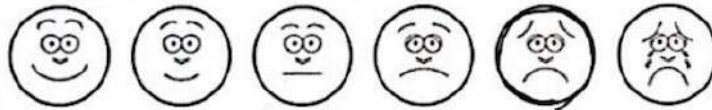


・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？

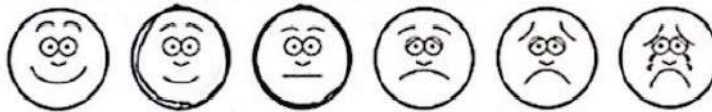


● からだの動きにくさ：

・ 訪問治療を始める前は、どのくらいでしたか？



・ 訪問治療を続けたら、どのくらいになりましたか？



● 訪問治療を受けてみた感想をいただけましたら幸いです（^^）

細かく痛い所を確認していただいて、自分でも気が付いた所が痛いところ、集中して治療していただきました。痛さが少し位に下がって本当に助かりました。

● 訪問治療を受けようか迷っておられる方に、一言いただけましたら幸いです（^^）

その日自分の健康状態を聞いてくれたり、自分の相談相手になること、とても安心して生活ができて良かったと思います。

## 患者様へのアンケート結果：

【腰部脊柱管狭窄症】 88歳 男性 右臀部痛

「歩き続けると脚は重くなるものの、痛みは強くなりません。」

●アンケート日：初診より約10ヶ月後

初回訪問の数か月前から右臀部が痛み、整形外科では腰部脊柱管狭窄症と診断され、ときには手術を勧められていたそうです。

歩くと徐々に痛みが強くなり、歩き続けるのは200mほどが限界だったそうです。

訪問施術は週2回の頻度で続けました。

右臀部に痛みを訴えていたものの、腰には痛みを訴えず、腰の筋肉の緊張も強くなかったため、比較的早く回復するのではないかと考えました。

施術は、右臀部への鍼を主に、灸や軽いマッサージ等も行いました。

開始から9ヶ月、歩行を続けると脚が重くなるものの、痛みは軽いまま保てるようになり、200m先へのゴミ捨て場への往復も難なくこなせるようになりました。

11ヶ月目、施術を週1回に落として経過をみていくこととなりました。

網代で旧友の方々と呑み交わすという目標、少しでもお手伝いできたらと思っています。

### 【解説】 臀部（お尻）の痛みと鍼灸マッサージ

この方は鍼の施術開始から約9ヶ月で、歩き続けたときに脚が重くなってくるという症状は残っているものの、あまり痛みを気にせず歩けるようになりました。

脊柱管の狭窄状態がたった9ヶ月で変化するとは考えられません。

よってこの方の痛みの主原因は、脊柱管内の狭窄による神経圧迫ではなく、右臀部の筋肉なのではないかと私は考えています。

脊柱管内の狭窄など腰部が原因ではなく、臀部の筋肉が原因となる坐骨神経痛は、「梨状筋症候群」などの疾患によるものです。

（脊柱管外坐骨神経痛と定義されています。）

脊柱管の手術を行ったものの症状が変わらなかった症例や、坐骨神経痛は軽くなったものの、画像上では脊柱管の狭窄の程度は変化していなかった症例などが、以前より報告されています。

よって、腰部だけでなく、臀部も注視して施術していくことが大事と考えています。





## ●腰椎椎体骨折（圧迫骨折）について

椎体骨折（圧迫骨折）とは、背骨（脊椎）が外力を受けてタテにつぶれるタイプの骨折です。

魚の背骨をイメージしてみてください。小さな円筒形の骨（椎骨）がいくつも連なって、棒のような背骨（脊椎）をかたち作っていますね。

強く尻もちをついたり、交通事故などで背骨（脊椎）にタテ方向に強い力が加わり、いずれかの椎骨に力が集中すると、その椎骨の円筒部（椎体）がつぶれてしまいます。それが、椎体骨折（圧迫骨折）です。

この骨折は、閉経後の女性に多くみられます。

閉経後は女性ホルモンの分泌が減少します。

女性ホルモンは骨を養う作用もあるため、この減少により骨粗しょう症が進行してしまいます。

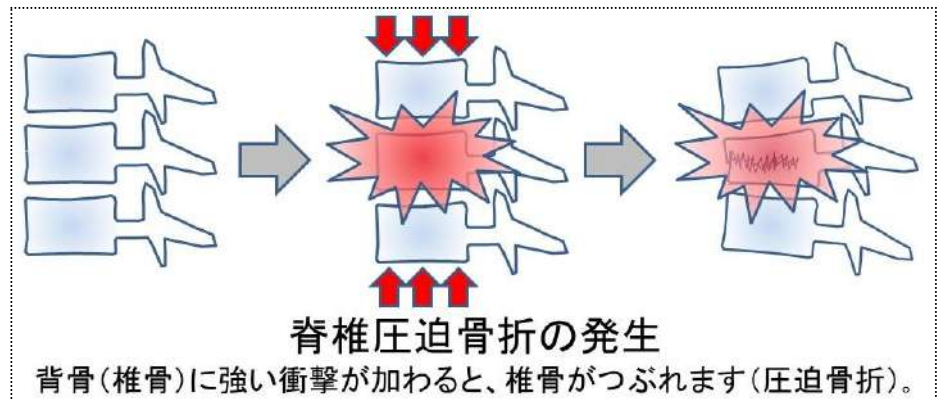
そのため、せきやくしゃみ、軽い尻もち、軽い転倒など、比較的軽い衝撃でも圧迫骨折が生じてしまうのです。

椎体骨折（圧迫骨折）による腰部や臀部の痛みは慢性化しやすいものです。また、椎体骨折を生じると、他の椎骨も椎体骨折を生じやすいということも報告されています。

## ●高齢者の椎体骨折（圧迫骨折）の一般的治療法（整形外科）

受傷後から約1ヶ月の間は、硬性コルセットを装着して固定、安静に努めることが必要です。骨折部は不安定で、容易に変形しますので、特に注意が必要です。

つぶれた椎骨が元の形に戻ることはありませんが、それ以上につぶれるのを防ぎ、つぶれた部分がくっつく（癒合）のを促すには、やはり固定、安静が重要です。



お歳を召された方の場合、この時期は入院となることが多いようです。

強い痛みは徐々に癒えてきますが、この傷害には骨粗しょう症が潜んでいるため、痛み止め（鎮痛剤）や湿布（経皮鎮痛消炎剤）とともに、骨粗しょう症改善のための処方なされます。

痛みがすこし軽くなったからと言って、自己判断での中断はお勧めできません。

なお、私見ではありますが、痛み止めが合わずお腹が荒れる、という方もいます。そのような方々には、鍼灸マッサージを試してみることをぜひお勧めします。

## ●高齢者の椎体骨折（圧迫骨折）のリハビリ

骨粗しょう症改善のための処方とともに、リハビリは重要です。

腹筋・背筋をはじめとするストレッチや筋力トレーニング、日常生活のリスクを減らすための歩行訓練など、退院後も回復状態に応じて行われたり、自主メニューを渡されたりします。

私見ではありますが、痛みが続いていると、なかなか積極的なリハビリが行えない場合も少なくないようです。

このような場合にもぜひお勧めしたいことのひとつが鍼灸です。痛みをやわらげることにより、積極的なリハビリが行いやすくなります。



## ●椎体骨折の痛みに対し、鍼灸マッサージに期待できること

残念ながら、椎体骨折（圧迫骨折）そのものを治すことは鍼灸マッサージにはできません。

ただ、私見ではありますが、椎体骨折によって生じている、腰部や臀部の筋肉の緊張を緩めたり、脳や脊髄で痛みの情報を抑制（内因性鎮痛）することにより、痛みをやわらげることは期待できます（※1、2）。

### ●参考文献：

※1 骨粗鬆症の痛みに対する鍼灸（脊椎圧迫骨折を生じた方を対象とした比較研究）  
Effects of acupuncture on quality of life and pain in patients with osteoporosis-a pilot randomized controlled trial.  
Schiller J, Korallus C, Bethge M, Karst M, Schmalhofer ML, Gutenbrunner C, Fink MG. Arch Osteoporos. 2016 Dec;11(1):34. Epub 2016 Oct 20.

※2 脊椎圧迫骨折に対する鍼治療



今田 開久, 清野 充典 日本東洋醫學雜誌 54(別冊), S132, 2003-04

## ●腰部脊柱管狭窄症について

腰部脊柱管狭窄症は、中高齢者ならではの問題とも言える腰の慢性障害です。

背骨（脊柱）が長い間に酷使された結果、背骨を形作るひとつひとつの椎骨が徐々に平たくつぶれてきます。

また、椎骨のふちには、骨棘というトゲ状のものが形成されてきます。

平たくつぶれた椎骨と、そのふちにのびる骨棘によって、背骨の中を通っている脊髄神経の束はしだいに圧迫されるようになります。

そのように神経が圧迫された結果、腰や脚の痛みやしびれといった症状が出現します。

### ・腰部脊柱管狭窄症の症状

この疾患では、腰痛や、脚のしびれや痛みなどの慢性的な症状が生じます。

まれに脚の症状だけ生じ、腰痛は全くない場合もあります。

また、特徴的な症状として、「間欠性跛行」がみられます。

これは、歩くと脚のしびれや痛みが強くなって歩けなくなるが、座ったり前かがみになって一休みするとまた歩けるというものです。

### ・腰部脊柱管狭窄症が悪化すると・・・

症状が進むと、休まずに歩ける距離がだんだん短くなって、立っているだけでも辛くなることもあります。

階段でつまずく、スリッパが脱げやすいなど足に力が入りにくくなることもあります。

さらに悪化すると、排尿障害や便秘、陰部が焼けるような感覚（灼熱感）などの症状（膀胱直腸症状）がみられることがあります。

このような場合は、手術が必要となることがあります。

### ・脊柱管狭窄症の間欠性跛行とは

間欠性跛行（かんけつせいはこう）とは、繰り返し、時々びっこを引いてしまう症状のことです。

この間欠性跛行の原因のひとつに、腰部脊柱管狭窄症があります。

しばらく歩くと、腰から脚の痛みやしびれのために歩けなくなり、前かがみで休むとまた歩けるが、またしばらく歩くと痛みやしびれが生じて歩けなくなる・・・

という症状を繰り返します。

また、閉塞性動脈硬化症という、類似の症状を生じる疾患もあり、鑑別がなされているかは重要です。

休まずに歩ける歩数、時間の長さがあまりに短い場合や、尿が近い、尿が漏れる、尿が出せないといった症状（膀胱直腸症状）が強ければ、手術の必要性があります。

### ・リハビリも重要

高齢者に多い脊柱管狭窄症や変形性脊椎症においてもリハビリは重要です。お薬や湿布に頼るだけよりも良い効果が期待できます。

変形した腰椎へのストレスを減らすような動作、姿勢の指導や、無理のない範囲での腰、脚のストレッチ、腰を安定させるための腹筋等の強化などが一般的に行なわれています。

※TVや健康雑誌でお勧めの腰痛体操などを、自己判断のみで行なうのは危険なこともあります。

### ・痛みの緩和には鍼灸マッサージも

また、腰や背中、脚の筋肉の緊張を緩めることも重要です。

鍼や灸・マッサージでは、原因となっている骨の変形などの異常を治すことはできませんが、痛みのために緊張を強めている腰部や臀部の筋肉をほぐしたり、圧迫され過敏になった神経を鎮めることにより、痛みをやわらげることが期待できます。

腰痛や脚のしびれが緩和し、間欠性跛行が生じにくくなった方も少なからずおられます。