

1分で痛みが消える！特効ストレッチ大判ポスター付録

# 腰の激痛 腰しびれは 自分で楽治せる！

手術を回避！  
つえ不要でスタスタ歩ける！

ヤンキー座りストレッチ

アザラシポーズ

足づかみ体操

肌つまみ

ふくらはぎの立ち押し

魚の缶詰

首置き枕

中指の一点刺激

仙骨を温める

首を温める

腰痛撃退！  
美味レシピ



20年来の慢性腰痛  
座骨神経痛  
圧迫骨折も  
治った！

脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア  
ギックリ腰が大改善！

## 仙骨を温める

**大反響! 「仙骨を温める」と  
血流が一気によくなり  
腰の激痛やしびれも撃退できる**

### 仙骨は上半身と 下半身をつなぐ要

私が院長を務める「陽だまり」(はり・きゅう)治療室では、患者さんに鍼灸治療を行いながら、症状の緩和に役立つ自宅療法のアドバイスをしています。

そもそも仙骨とはどんな骨で、腰痛とどんなかかわりがあるのでしょうか。

仙骨は、骨盤の中心部分の骨であると同時に、背骨の土台部分でもあります。背骨は、仙骨の上に腰椎(背骨の腰の部分)、胸椎(背骨の背中の部分)、頸椎(背骨の首の部分)が連なつ

骨格を支えている中心的な骨と

いえます。ですから、仙骨に負担がかかってゆがみが生じると、全身の骨格に影響が出ます。特に、仙骨と直接つながる腰椎には支障が生じやすく、腰痛の大きな原因になるのです。

つまり仙骨は、上半身と下半

ら大きな反響がありました。

なかでも、「腰痛が改善した」というお便りが、編集部に多数

寄せられました。そこで、今回

は、仙骨を温めることで、なぜ腰痛が改善するのかお話ししま



中野朋儀

自治医科大学附属病院麻酔科・鍼灸師。陽だまり(はり・きゅう)治療室院長。鍼灸師として25年のキャリアを持ち、関東の4地区で診療にかかる。

近著『仙骨を温めればすべて解決する』(SBクリエイティブ)が好評発売中。

これは、文字通り、仙骨といふ骨(仙骨の場所は後述)を温めることの効用について

温めることの効用について

は、健康雑誌『安心』2018年1月号や4月号でも解説しました。すると、読者の皆さんか

あるのがわかるでしょう。これ

つまり仙骨は、上半身と下半

私たちの骨格を支えているだけではありません。全身の血液循

陽だまり(はり・きゅう)治療室院長  
なかのとものり  
**中野朋儀**

環にも深くかかわっています。

## 筋肉より骨のほうが 熱が伝わりやすい

人体の腹部には、体の血流の主要通路ともいえる「腹大動脈」という太い動脈が通っています。この腹大動脈から枝分かれした多数の血管は、骨盤を通ります。その大部分は、仙骨を経由するのです。

ですから、仙骨を温めると、多数の血管を熱で刺激して、全身の血流を促す効果が得られます。特に、仙骨のそばにある腰の血流は即効でよくなります。

普段、感じておられるかたも多いと思いますが、腰は冷えや

すい部分です。特に、骨盤や背腰周りの筋肉がこわばっていたりすると、腰周りの血流が妨げられ、余計に冷えやすくなります。血流が悪いと、筋肉がこわばり、それがまた骨盤や背骨のゆがみを招くという悪循環が起きます。

これは、腰痛が起こりやす

く、悪化しやすい危険な状態です。その悪循環を断ち切るのに効果的なのが、仙骨の温めです。仙骨は冷えやすい半面、幸いにも温めれば、熱伝導の効率

がよい場所でもあります。

体内を温めるのに、筋肉を温めるのもよさそうですが、これ

が誤解です。血管が豊富な場所でも、厚い筋肉におおわれていると、外から温めたとき、なかなか内部に温熱刺激が届きません。温熱刺激がダイレクトに伝わるのは、実は筋肉ではなく骨なのです。

仙骨部分は、触れてわかるとおり、皮膚のすぐ下にあるのがダイレクトに体の深部に伝わります。仙骨を温めると、「体が芯からポカポカする」という人が多いのもそのためです。

こうして深部から温まると、腰周りの血流は抜群によくなりります。骨盤や背骨のゆがみは、温まって血流がよくなると、筋肉がほぐれて、リセットされやすくなります。

また、血流がよくなると、ブラジキニンなど、血中に含まれる痛み物質も流されやすくなり、腰痛の軽減・解消に大きな力を發揮するのです。

仙骨の温めは、さまざまなお

は誤解です。血管が豊富な場所でも、厚い筋肉におおわれていると、外から温めたとき、なかなか内部に温熱刺激が届きません。温熱刺激がダイレクトに伝わるのは、実は筋肉ではなく骨なのです。

さらに、ストレスからくる慢性的な腰痛の改善にも効果的です。仙骨の温めによる改善効果が期待できます。

なぜなら仙骨には、自律神経（内臓や血管の働きを調整する神経）のうち、リラックス状態を作り出す副交感神経が主に通っています。前述したとおり、仙骨は温熱刺激がダイレクトに伝わる部分。つまり骨だけでなく、副交感神経にも熱が伝わりやすいのです。

仙骨を温めて、副交感神経の働きが高まれば、リラックス状態が作れるので、ストレス性の腰痛の緩和にもなります。

仙骨の温め方は、次のページでご紹介します。腰痛改善にぜひお試しください。

痛の緩和に役立ちます。  
管狭窄症（※1）や、座骨神経痛などによる腰痛は、基本的には血流の悪さと神経への圧迫によって症状が助長されているので、仙骨の温めによる改善効果が期待できます。



## 仙骨の位置