

耳たぶあんまで緑内障、耳鳴り、ひざ痛が大改善

1日1分で
血流増大!

一晩で作れる
長寿の秘薬!

2018

4

安心

耳たぶあんまで
緑内障(老眼、乱視)
が大改善!
耳鳴り
難聴、めまい
が消えた!
ひざ痛(座骨神経痛)
にも効いた!

44ページ総力特集! 腰痛撃退レシピ付き

腰の激痛は自分で楽治せる

脊柱管狭窄症
椎間板ヘルニア
大改善

最強の健康ドリンク

ショウガ緑茶で

血糖値(血圧)
正常化
白内障
歯周病
口臭に著効

ゴマ酢で
2週間で
8kgやせた

肝硬変
C型肝炎から
生還!

高血圧
耳鳴りに
特効

肌も髪も
若返る!

話題沸騰!
小指シップで
不眠を撃退

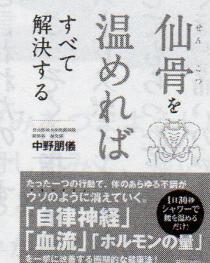


大反響！仙骨を温めると 血流が一気によくなり 腰の激痛やしびれも撃退できる



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。浦和専門学校で鍼灸師の育成に取り組む。



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）が連なってできています。

つまり仙骨は、上半身と下半身をつなぐ要であり、私たちの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。

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。その中でも、好評なのが、「仙骨の温め」です。

これは、文字通り、仙骨というお便りが、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す。

温めることの効用について

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

仙骨は、骨盤の背中側の中央にある平たい骨です。背骨を下にたどっていくと、お尻の割れ目の上で尾骨という出っ張りに触れます。その5cm上辺りを手のひらで触ると、平たい骨があるのがわかるでしょう。これが仙骨です。

は、『安心』2018年1月号でも解説しました。すると、読者の皆さんから大きな反響があ

るのでしょうか。

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

であると同時に、背骨の土台部

仙骨は、骨盤の中心部分の骨です。私たちの骨格を支えているだけではありません。全身の血液循环

陽だまり'はり・きゅう'治療室院長
なかのともり
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

骨にゆがみがあつたり、腹部や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ころうです。

これは、腰痛が起ころりやすく、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で、ここを温めると、温熱刺激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、温まつ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、さまざまなもの緩和に役立ちます。脊柱管狭窄症（背骨内部の神経の

通り道が狭くなり、神経が压迫されて痛みやしびれが出る病）や、座骨神経痛などによる腰痛は、基本的に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ます。

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。

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。

仙骨の位置

