医道の日本

12

December
2012

The Japanese Journal of
Acupuncture & Manual Therapies *Vol.71 No.12*

第71巻 第12号（通巻831号）2012年12月1日発行（毎月1回1日発行）
1946年8月19日第三種郵便物認可　ISSN 0287-6760

http://www.idononippon.com

医道の日本社

【巻頭インタビュー】
「大人の発達障害」治療と現状
星野仁彦（福島学院大学大学院教授）

特集 高血圧症と鍼灸治療
津田和志　曺基湖・金兌勳　高野義章　坂井秀雄

帰ってきた! シリーズ腰痛［第14回］天華康 鍼灸マッサージ治療院・檀清河
推拿と腰痛

2012 BOOK&DVDガイド

特集 高血圧症と鍼灸治療④

高血圧症の治療

弘明堂治療院　坂井秀雄

坂井秀雄（さかい・ひでお）
1949年、東京都生まれ。78年、東洋鍼灸専門学校卒業。同年、弘明治療院開業。鈴木敬民氏に師事。ヨガは沖正弘氏、アイアンガー氏に師事。食養学は大森英桜氏に師事。

はじめに

筆者は鍼灸、指圧、マッサージ、ヨガ、食養療法を用いる「治療家」であるので、「高血圧症の治療」というタイトルで執筆したい。

振り返ってみると、ここ約30年間、血圧の数値を意識して治療したことがない。血圧の数値は結果的なものであり、1つの体質と考えている。

ある患者は、最高血圧が200㎜Hgであるのに、30年以上降圧剤を1回も飲まずに、90歳まで普通に生活していた。またある患者は、99歳で骨折して入院し、血圧を計ったら180㎜Hgだったので、初めて降圧剤を病院で処方されて服用した。服用後3日で認知症になってしまったという。疑問に思った患者の娘さん（60歳）が高血圧の薬を止めさせたところ、2日で意識が正常に戻ったという。『薬のチェックは、命のチェック』（医薬ビジランスセンター）の中には、「高血圧治療は薬に頼るな」「下げすぎはもっとこわい」と書かれている。鍼灸治療の場合は、高血圧の数値をただ下げるのではなく、患者の体質改善を目指している。鍼灸治療を施すことによって必ず良いほうへ向かう、そして結果として、体が必要なら血圧が下がっていく。

高血圧症の症状

激しい頭痛や頭重、長年の頭痛や頭重、めまい、吐き気のある人は注意が必要である。首が痛い、ひどい肩こりがある、目の奥が痛い、目が赤い、耳鳴り、眼底出血、頭皮が赤い、頭がブヨブヨしている、顔面麻痺、倦怠感、イライラする、胸が痛い、足がむくむ、手足が冷えるといった症状のある人は、やや注意を要する。

高血圧症の治療

1）治療のポイント

頚肩部のこりを取り、頭や目をスッキリさせ、

よく眠れるようにする。また、腎臓・肝臓の働きを高めることにより、血液の浄化が起こり、筋肉、血管の弾力性が高まる。それにより四肢の末端まで血がめぐり、血圧も自ずと下がってくる。その結果、脳卒中になる可能性が減る。

2）実際の治療

・上実下虚を治す目的で、腰のこりを取り、腹を充実させる（腎俞、肝俞、脾俞、大腸俞、志室、中脘、関元などを取穴）

・手足の冷えや硬さを改善し、手足に気血をめぐらせる（足三里、陽陵泉、復溜、三陰交、太衝、曲池、外関、合谷などを取穴）

・頚肩部をゆるめる（肩井、肩外俞、膏肓、大杼、天柱、風池、手三里などを取穴）

・脳内のうっ滞を弱める（百会、目窓、頭維、人迎などを取穴）

・左胸の痛みやチクチク感などを改善する（膻中、左神蔵、左神封、郄門などを取穴）

・左肩甲間部の痛みやこりなどを改善する（左膏肓、左心俞などを取穴）

3）刺激量

鍼：3寸20番～1番1寸を用いる。ときに接触鍼を用いる。

灸：赤豆大～糸状灸で、20壮～1壮。

指圧：悲鳴を上げるくらい強い指圧～軽く触れる程度の弱い圧。

「血圧が高いときは弱い鍼、小さい灸、弱い指圧を用いる」のではない。「やせているから弱い刺激で1番鍼を浅く、糸状灸1壮を行う」のではない。「太ってガッチリしているから強刺激で3寸20番、多壮灸、強い指圧を行う」のではない。一般的には、患者にとって気持ちいいか、痛気持ちいいかの範囲内で行う。しかし最も大事なことは、全体の気をうかがいながら、そのときの術者の手掌と指と鍼先の感覚で決める。無心でやるしかない。「思わんと擬すれば、即ち異う」（禅語）である。小野文恵氏は「鍼は無心だ。融通無碍だ」と言い、石野信安氏は「鍼灸は、目に見えないものが観える様にならなければいけない」と述べている。

4）筆者の治療スタイル

太極療法、本治法により、五臓六腑を整え、気血をめぐらせ、陰陽虚実のバランスを整える。ホメオスタシス、免疫力を高める。そしてほとんどの人に次の経穴を使用する。

腹部：中脘、関元、天枢

背部：肝俞、脾俞、三焦俞、腎俞、大腸俞

手関節：手三里、陽池

足部：足三里、三陰交

また、後天の気を補うために、食養生を指導する。

5）養生について

『非常識の医学書』（実業之日本社）の中で石原結實医師は、次のように述べている。

「血圧は全身に栄養素や酸素、免疫物質も運んでいるので無理に力を弱めないほうがいい。血流が悪くなると元気がなくなったり、風邪やうつになりやすくなったりします。高血圧によって何らかの症状が出ている場合は、降圧剤が必要な場合もありますが、根本原因は塩分摂取や動脈硬化の他にも、冷えや下半身の筋力低下が考えられます。よって、日頃運動・労働で体を温め発汗を促すような生活習慣こそ大事です」

この「生活習慣」の誤りについて、患者一人ひとり、個別に正しくアドバイスできるのは、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師しかいない。なぜかといえば、長年の望・聞・問・切の診察技術により、一人ひとりの体質の違いを熟知しているからである。

6）動作と呼吸の指導

仏教でも「調身・調息・調心」の3点に意識を置いて生活していくことが、心身の改善・人間修業であり、悟りへの近道につながっているといわれている。治療においても、この3点を意識する。

(1) 調身

調身は姿勢と食事に尽きるが、現代人の重大な誤りが食事である。週に1回約1時間、どんなによい治療をしても、毎日邪食をして毒をたくさん摂っていたのでは、治療後血圧が下がったといっても一時のことであり、体質改善は不可能であろう。

【食事について】

・若い人や運動を日々心がけている人以外は、肉、卵、大きな魚、乳製品はひかえめにする。

・アルコール類は、できるだけ少なくする。

・冷たい飲み物は、できるだけひかえる。

・体質改善の目的のとき以外は、甘いもの、果物類はできるだけひかえる。

・食事の量は腹八分目～五分目とする。空腹になるまで食べない。

・運動をしていない人は、1日1食か2食が理想。

・理想としては玄米正食だが、なかなか難しいので、2食のうち1食を玄米にするとよい。

・それが無理な人は、粗食で少食にする。

・「身土不二」の原則をもとに、関東地方の人なら、関東地方で取れた物を、その季節のうちに食す。

・「一物全体食」の原則をもとに、植物なら根、皮、葉、本体、魚や動物でも皮、内臓、骨、肉、可能なかぎりその物全体を食す。

【姿勢について】

・人間は動物であり、「動く物」と書く。動くように設計されている。30分以上同じ姿勢をしない。

・足を使うことにより、腰部・背筋が強くなり、よい姿勢が維持できるようになる。1日30分～1時間は歩くこと。

・歩くときに早足や、大股歩きを入れるとよい。可能なら軽く走るともっとよい。足を使うと、その上にある骨盤から頭まで全部が動き、その中にある内臓すべてによいバイブレーションが起きる。そうすると内臓が活発になり、首、肩、腰のこりが取れて気分爽快になる。

・人間は常に重力の影響を受けているので、放っておけば縮まり、硬くなってしまう。動物は起きると必ず伸びをする。ヨガのポーズはいろいろな動物の動作からヒントを得て作られている。前屈、背屈、側屈、ねじりのポーズを各2種類、朝晩10分やるのがよい。ラジオ体操やテレビ体操は、3倍速い速度でやれば、さらに効果的である。

(2) 調息

・姿勢を正して頚肩部の力を抜き、深い呼吸をすれば、簡単に血圧は下がる。

・胸が痛くなったり、ドキドキしたときも、深い呼吸をすればすぐ楽になる。それはほとんどの場合、酸欠状態が原因だからである。内臓は自律神経支配だが、肺だけは意識的に操作できるので、自律神経や脳の働きや筋肉までも活性化できる。

・腹式呼吸をマスターすれば、多くの病気が改善される。

・簡単な方法としては、息を吸いながら両肩をめいっぱい上げ、上にいったところで、わざと肩にめいっぱい力を入れる。苦しくなったところで息を吐きながら肩の力を抜き、おろす。これを3回繰り返すだけで血圧は下がり、

心臓も楽になる。

・急に血圧が上がったり、心臓が苦しくなったときは脈を計らない。息を止めて調べるので、よけい苦しくなってしまう。そのようなときは腰を伸ばして、深い呼吸をしながら、臍中のあたりを上から下にこする。合谷・労宮を圧す。これだけで楽になる。

(3) 起床前の3分間体操

朝起きてすぐ、あるいは夜中トイレに起きたときに卒倒する人が多い。高血圧、低血圧、心臓の弱い人、高齢者には次のような体操を寝床で背臥位のまま実行してほしい。

①足首を前後に10回動かす。

②膝関節を片方ずつ屈曲し、腹部に近づけ、股関節の屈伸を行う。5回ずつ。

③手を上げ下げする。5回。

④首を枕に乗せたまま、左右に回す。6回。

⑤その後に寝床から起きて座位となり、ベッドか床にこしかけたまま両肩を上げ下げする。5回。

⑥ベッドやイスなどにつかまりながら立ち、その場で足踏み。10回。

⑦可能なら、つま先立ち。5回。

⑧その後、つかまりながらゆっくり歩き出す。「トイレに行くのにそんなことをやる暇はない」と思うかもしれないが、この間に血圧が安定する。これらは毎日実行して身につけ、咄嗟のときにもできるようにする。

治療の実際

1) 高血圧、膝関節、腰椎ヘルニアの患者

【患者】

77歳、女性。

【症状】

全身調整のため20年来通院。当初は頭痛やめまいがあり、高血圧であった。右膝関節痛、腰椎ヘルニアがある。

【治療】

①患者の姿勢は背臥位。膝関節痛は下半身の血行が悪いと出現しやすい。血行改善の目的で寸6-5番で中脘、関元、天枢、期門、章門、足三里、陰陵泉、阿是穴に直刺で置鍼後、両膝眼、犢鼻、梁丘、鶴頂、阿是穴に小豆大～糸状灸で施灸。1穴に3壮。症状が重い場合は5～7壮（図1）。

②抜鍼後、患者の姿勢は腹臥位。腰部の痛みを改善する目的で寸3-20番で小腸兪、大腸兪、三焦兪、腎兪に置鍼。押手は、2寸5分以上の太い鍼を使う場合、あるいは刺入箇所によって、示指ではなく中指を使う（図2）。中指のほうが安定する。太い鍼の刺鍼は1回で行うようにする。数回に分けると患者に痛みを与える。約3～5センチ刺入。

③頚肩部のこりを改善する目的で、寸6-5番で天柱、風池、天髎、阿是穴に置鍼15分。天柱と百会に米粒大の施灸。各5壮。（図3）。

④足部の血行不良によるむくみをとる目的で、委中、承山、復溜、触れて違和感のある箇所に寸6-5番で置鍼15～20分。

⑤症状が重いので置鍼は15分～20分。その後抜鍼する。太い鍼は素早く抜鍼する。

⑥腹臥位で抜鍼後の背部に指圧、頚部に指圧。1カ所につき1～2分（図4）。

図1 膝関節への施灸

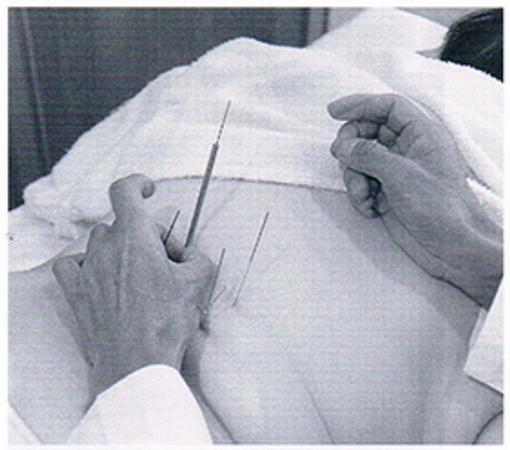

図2 中指と母指で鍼管を支え、最後に示指を添える

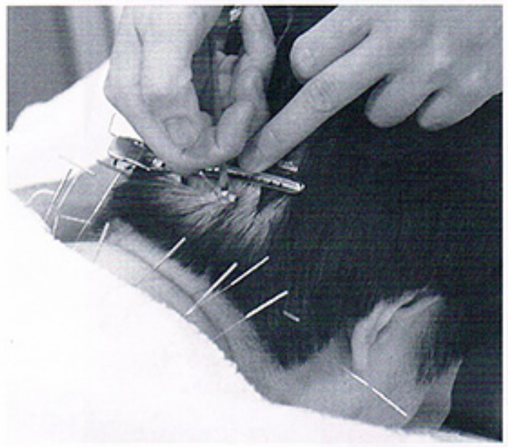

図3 天柱への施灸

図4 頚部への指圧

⑦側臥位で腰部、足部に指圧を行う（図5）。痛みのある箇所には強めの指圧を行う。1カ所1～2分。

⑧患者は背臥位で、術者は両手で膝関節の周囲を包むようにし、指圧を行う。

⑨磯貝式理学療法で股関節の屈曲、伸展を繰り返して股関節の調節を行い、ヘルニアによる腰関節のずれを調整する。この際、膝関節が重症の場合は十分に屈曲できない。膝関節の裏に術者の手を当てて、屈曲させる（図6、図7）。

図5　側臥位での腰部の指圧

図6　膝関節痛が重症のときの股関節の屈曲

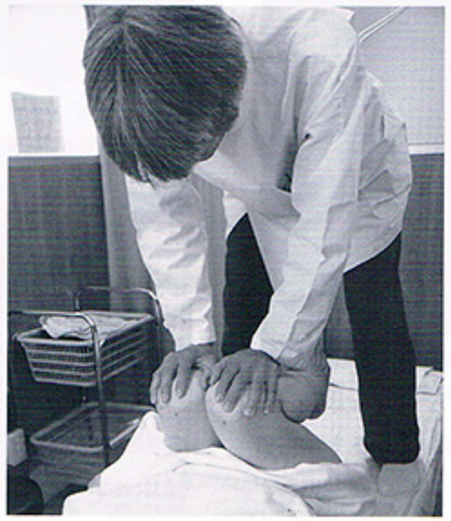

図7　股関節の調節

2）片頭痛、高血圧の患者

【患者】

41歳、女性。

【既往症】

めまい、片頭痛。片頭痛の前兆現象とする閃輝暗転がある。バセドウ病。血圧は上が160㎜Hg。

【治療】

①虚証体質である。患者の姿勢は背臥位。下肢の血行不良を改善する目的で寸3-1番（オリジナルの鍼で、鍼柄は通常より5ミリ長い）で曲泉、陰谷に置鍼10分。頸部のこりを改善する目的で扶突、天窓に置鍼10分。斜刺45度、刺入深度は浅く、自然に止まるところまでとする。

②副交感神経と内臓機能の調節の目的で中脘、関元、天枢に斜刺（図8）。

③下肢の血行不良を改善する目的で、むくみがある箇所に指圧を行う（図9）。指圧を併用すると相乗して改善が見込まれる。

④患者の姿勢は腹臥位。内臓機能の改善の目的で関元兪、上髎、腎兪、肝兪、三焦兪、大腸兪、腰陽関に寸3-3番で置鍼10分（図10）。頸部は天柱、大杼、肩井、肩外兪、膏肓に置鍼10分。

⑤糸状灸を百会に1壮（図11）。その後、上部にのぼせた気を下部に流す目的で簡単な指圧を行う。患者の姿勢は腹臥位で、腹診し、五臓六腑の状態をみたあと、最後に頸部の側面、後部、攅竹に指圧を1分行い、気分を爽快にする。

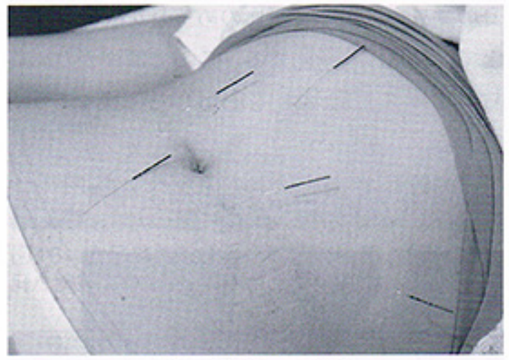

図8　腹部への刺鍼

図9　下肢の指圧

図10　腰部への鍼

図11　百会に施灸

自宅でできるヨガの応用

下肢の血のめぐりが悪いと、上半身の血のめぐりが過剰となり、のぼせる。筋肉が硬いところは血のめぐりが悪く、気のめぐりも悪い。調身のヨガを応用して気血のめぐりを改善することで、高血圧も予防する。ここではヨガの「英雄のポーズ」(図12) を応用した体操を1つ紹介する。

①高齢者は安全のため左手をベッドに手をつき、足を前後に広げ、右足は屈曲、左足は伸展させ、股関節を伸展する (図13)。上半身を反らし、腎兪、肝兪、三焦兪を刺激するように腰部を伸展させる。深い呼吸で、左右の足を交互に行う。

図12　英雄のポーズ

図13　ベッドに手をついて、股関節伸展し、足、腰、腎臓、副腎を強化する

図14　左足を床面から離し、右股関節をさらに伸展。右アキレス腱、右膀胱経を伸展。足、腰、首を改善する

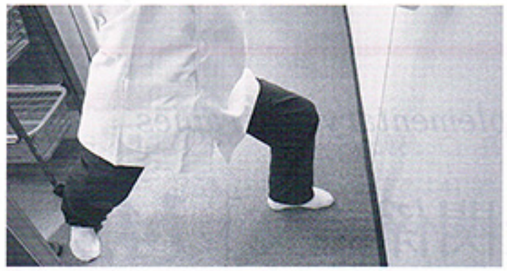

図15　右足部外転での右股関節伸展。右足の腎・肝・脾経を刺激する

図16　右足部内転での右股関節伸展。右足の胃・胆経を刺激する

図17　右足部を内転、外転させずに右股関節伸展。膀胱経を刺激する

図18　英雄のポーズの簡単型。より深く股関節を伸展させる。生命の活力が出る

②壁に両手をつき、足を前後に広げ、左膝関節を屈曲しながら体重を右足に乗せ、右アキレス腱を伸展させる。前足を上げるとより効果的である (図14)。

③腎経、肝経、脾経のめぐりを改善するために、足部を外転させ、陰経を伸展させる (図15)。足部を内転させると胃経、胆経のめぐりが改善できる (図16)。足部を外転、内転のどちらもしない場合は膀胱経のめぐりが改善できる (図17)。より深く膝関節を屈曲し、股関節を伸展させる (図18)。腎臓、副腎が活発になり、丹田力がつく。

おわりに

治療中は患者との会話を密にして、患者の生活内容をチェックすることは、とても大切である。その中に今の病気の根本原因が見つかることが多い。手先だけが技術ではない。話術も大切な治療の術である。

「治療する者の親切は、彼をして、独り立たしむるのみ親切なり」と野口晴哉氏（野口整体創始者）は言った。治療家の本当の親切は、患者が独り立ちできるようにすることである。現在は患者自身がヨガや食養を行うようになった。そのぶん、治療家は正しいアドバイスができるようにならなければならない。患者の身体をみて触れば、個々の体質の違いが分かる。その違いを知って初めて正しい食養のアドバイスができる。治療家は食養学とヨガも並行して勉強するのがよいだろう。