



2023年  
春季号



光和堂だより



No.26



漢方薬局・鍼灸院・養生館(通所介護)

発行者：光和堂 院長 堀口和彦

〒331-0073 さいたま市西区指扇領別所 326-1

TEL：048-625-6848 FAX：048-624-1663

https://kowado.jp.com



■脳卒中とは？

「脳血管障害」ともいわれ、脳の血管が詰まる脳梗塞と、血管が破れる脳出血とくも膜下出血があります。いずれも脳細胞に酸素と栄養が届かなくなり、脳の働きに障害が起こる疾患です。運動障害(片麻痺)や感覚障害(痺れ・痛み・感覚過敏)、構音障害、嚥下障害、視野障害、排尿障害、高次脳機能障害(記憶障害・失語症・遂行機能障害・感情障害) など様々な後遺症があります。



■脳卒中の原因は？

高血圧や脂質異常症、糖尿病などによる動脈硬化や動脈炎が脳卒中発症の大きな要因です。気候の急変や心身の過労などが引き金となり、急激な血圧の変動や不整脈が起こり、脳の血管に大きな負担がかかり、脳梗塞や脳出血が起こります。日ごろの予防が大切で、さらに脳卒中の再発率は約50% (2人に1人) と非常に高く、再発防止も不可欠です。

■麻痺(まひ)・痙縮(けいしゆく)・拘縮(こうしゆく)とは？

麻痺(まひ)は、手足に力が入らなくなり、歩行や日常生活の動作に支障が生じます。



痙縮(けいしゆく)は筋肉が緊張して、手足がつっぱりこわばり動かし難くなり、時に勝手に力が入って動いてしまう状態です。手指が握ったまま開き難くなったり、肘が曲がったり、足先が足の裏側に曲がるなどの症状がみられます。

拘縮(こうしゆく)は、麻痺や痙縮により手足を動かさない状態が続くことで、関節が固まることです。



■脳卒中後の辛い痛み 一さまざま要因が関与一

**神経障害性疼痛**：脳が原因の痛み。痛覚制御の中核である視床が関与。

**麻痺側の筋緊張による痛み**：痙縮による強い筋緊張が痛みを起こす。

**麻痺側の関節の痛み**：拘縮が主な要因で、関節亜脱臼が原因の場合も。

**肩手症候群**：麻痺側の肩や腕が赤く腫れ痛み、触れると激痛となる。

■鍼灸あん摩マッサージで脳卒中後疼痛と拘縮予防

東洋医学では脳卒中のことを中風といい、「中風七穴」や「八風穴」という脳卒中の予防や治療に昔から使われてきたツボがあります。鍼やお灸の刺激は、刺激部位だけでなく、離れた場所にも作用します。脳卒中後の疼痛が酷くて患部に触れない時でも、痛みの部位から離れたツボで治療することができます。また鍼灸あん摩マッサージは、痛みや痺れの緩和だけでなく、血行を促進して、麻痺による筋肉の衰えや冷えなどを改善し、拘縮を予防することができます。中風七穴の曲池と間使、足三里、曲髻を紹介します。

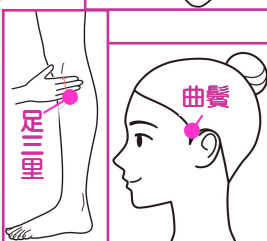
① **曲池(きょくち)**：肘を曲げたときにできるシワの外側の先端。肘の痙縮や拘縮による疼痛だけでなく、全身の関節や皮膚の痛みにも作用します。



② **間使(かんし)**：腕の内側で手首から指4本分肘の方へ。指を動かす神経が通り指の拘縮予防や痺れの緩和に作用します。



③ **足三里(あしさんり)**：膝のお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指4本そろえて小指があたる場所。足のしびれや筋力低下、膝の痛みなどを緩和して歩行力をアップします。



④ **曲髻(きょくびん)**

もみあげ後ろと耳の高い部分が交差するところ。三叉神経から副交感神経血管拡張反応が起こり頸動脈の血流を促進します。

鍼灸あん摩マッサージ師 飯塚 智子



◆脳卒中と東洋医学◆

近年の医療技術の進歩により、脳卒中による麻痺などの後遺症が軽減されるケースが増えています。しかし、脳卒中後の疼痛によって、リハビリの進行や継続を妨げられている方は少なくありません。光和堂では、東洋医学(鍼灸あん摩マッサージ・漢方薬)と通所介護の併用によって、筋緊張と疼痛を緩和し動きやすい身体にしながら、機能訓練を実施し、退院後の自宅でのリハビリを応援しています。 薬剤師・鍼灸師 堀口 和彦

【関節を緩ませて拘縮を予防】

麻痺した手足は動かさないと関節が硬くなり拘縮を起こします。毎日こまめに動かして、筋肉と神経を刺激して拘縮を予防しましょう。

1. 上肢の関節 一ツボで神経と筋肉を刺激一

① 健側の手で肩上部(僧帽筋など)から手首まで気持ちよくマッサージでして筋肉を緩ませる。

(間使などツボを刺激してよく解す)

② 関節運動(肩関節、肘、手首の順で徐々に可動範囲を広げるように屈伸し回す)

③ 指を動かし指をねじり、無理をしないで指を伸ばす。

2. 下肢の関節 一指先の血行促進と八風穴への刺激一

① 健側の手で膝から足首まで気持ちよくマッサージでして筋肉を緩ませる。

② 関節運動(股関節、膝、足首の順で徐々に可動範囲を広げるように屈伸し回す)

③ 足指の付け根八風穴を刺激して、指を動かし指をねじり、無理をしないで指を伸ばす。

※指の拘縮予防のポイントは手首や足首を良く動かすこと。

いきなり指を広げようとしても指の痛みが強くなり逆効果。

【血管ストレッチで脳卒中を予防】

血行を促進させて、血管を柔らかくする「血管ストレッチ」を日課にして、脳卒中を予防しましょう。

～ストレッチを行なう際の注意点～

イ. 安定した背もたれがあるイスで行う。

ロ. 呼吸を止めない。

ハ. どの部位を緩め伸ばしているのかを意識する。

ニ. ストレッチ間に10~20秒の休息(脱力)を入れる。

※これにより血流がアップする。

ホ. 無理をしないで「気持ち良い」ところでキープする。

1. 膝裏の膝窩動脈にアプローチする

① 足を揃えてイスに浅くすわり、片足を前に伸ばす。

② 伸ばした足の膝を両手で押し、踵を着きつま先を上げる。

③ 20秒~30秒キープする。

④ 反対も同様に行う。

2. 足指先の毛細血管にアプローチする

① 足を揃えて浅く腰掛ける。

② 足の爪を巻き込むようにつま先立ちをして体重を掛ける

③ 20~30秒キープする。

スポーツインストラクター 横山 邦子

動画で解説



動画で解説

動画では他のストレッチも紹介中!!

