

# 経筋療法の観点から指圧マッサージを見る

華学漢方・指圧治療院 華学和博

平成8年仏限鍼灸治療学校卒業、あん摩マッサージ指圧師、医薬品登録販売者、健康運動指導士

## はじめに

あん摩・指圧・マッサージなどの手技療法は、運動器疾患に高い治療効果をあげている。

当院においても多くの患者が肩こり、腰痛、股関節痛、膝痛で来院されている。

手技療法による高い治療効果は「何を」治療しているのか。今回、経筋療法の視点から指圧マッサージを考えてみた。

筋肉は「大腿二頭筋」などと単体で呼ばれているが、経筋は一つの筋肉名ではなくつながりのある筋肉体系として考えられ、正経と並行するように12の系列がある。肩が痛いときにお尻の指圧で改善する場合があったが、これも経筋の作用と考えられる。

経筋の概念を取り入れることで、障害がどこからきているのかがわかり、やみくもに治療することなく効率的に施術できる。また、診断—治療—効果判定の治療システムができあがる。

## 経筋の特徴

古典での経筋の記載は経絡に比べて極めて少ない。

『靈枢』には「人の常の病あるは、その骨髓、皮膚、腠理の堅固ならざるに因る邪の舍る所なり、故に常に病をなす」とあり、経筋の保護作用について述べている。経筋により脊柱、胸郭、骨盤などの骨格が保持され、臓腑は保護されるとしている。

『素問』では「肝は筋（腱）を主る。脾は肉（筋肉）を主る」とあり、経脈と経筋とは相互関係がある。

経筋を反映する疾病は「その過ぐるところ」の循行部位と一致している。多くは筋の痙攣、痙縮、麻痺に関する症状である。

古典の記載をまとめると、

- ①経筋は直接臓腑に属さない。
  - ②四肢の末端に起始部を持つため、手の陰経、足の陽経とは逆行する。
  - ③経脈のように、循環はしない。
  - ④経脈のように直接気血の循行とは関係がない。
  - ⑤経脈と異なり、随意運動が可能である。
  - ⑥手足の三陽経筋は顔面・頭部に、足の三陰経筋は陰器に結合している。手の三陰経筋は、胸（腹）部に結合しているが、直接臓器との関係はない。
- とある。

## 経筋の治療法

原則的には、経脈の病は経穴で治療し、経筋の病には痛む場所を治療する。

『靈枢』には、「治療は燔針（焼針）を用いて速刺、速抜する。痛む部位に取穴し、効果があればそれで終わりとする」とあるが、実際の治療では様々な治療法がある。指圧、マッサージ、導引（体操）なども経筋の治療法である。

経筋の病巣は、点状、線状、面状の病巣があり、そこが治療点となる。

当院での経験では階段の昇降もできないほどの膝痛の患者を触診すると、大腿部に点状の固まりが面上に存在し、これを指圧マッサージでほぐしていくと数回の施術で結節がなくなり改善できた。当院ではこれらの経筋の病巣を「経筋結節」と呼んだ。

経筋は内臓に直接関係しないが、左腰部に点状の経筋結節を認めた患者に胃が不調であった例もあり、経筋が異常をきたすと保護している臓腑が傷られるのかもしれない。

足太陽（膀胱）経筋の病症は、臨床では下記確認できる。

- ①足の小指、足のかかとの腫れや痛み
- ②腓腹筋のこむら返り
- ③膝の裏の痛み
- ④腰痛、背中のこりや痛み
- ⑤頸部の痛み
- ⑥首が左右に回らない

等があり、また五官にも影響し、鼻づまり、舌の痛みやしびれ、目の疲れなどの症状に関係していて、脳に絡んでいるため、頭痛、不眠、精神不安定などの精神症状が現れる。

## 経筋の診断

こういった経験から、経筋結節が診断点となり、同時に治療対象でもあった。この経筋結節を見つけることで、治療は完結したことと同じになる。

経筋結節は触診でわかる。

図1は足の太陽経筋であるが、●印で示したところが経筋結節の主な出現箇所である。

患者をうつぶせに寝かせ、触診すると●印のいずれかの箇所に筋肉が固いところや圧痛点がある。筋肉の盛り上がりや左右差を認めることもある。●印以外の箇所に同様の状態がある場合もある。

●印が患者の主訴と同じ場合もあれば、主訴でない場合もあるが、治療点は触診で診断した●印の箇所になる。

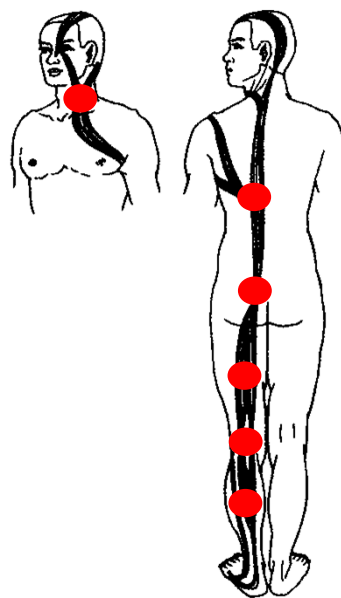


図1

## 筋診断でも同様の結果を得た

この経筋結節を筋診断の一つである Oda テスト（胸鎖乳突筋検査法）を使って診断を行ったところ同様の結果を得ることができた。筋診断はいくつかの方法が発表されていて、Oda テスト以外にも O リングテスト、入江 FT、河野筋診断などがある。

Oda テストで患者を診断すると●印の1箇所では胸鎖乳突筋が緊張した。ここが患部である。主訴も同様のことが多い。Oda テストでは異常な反応があると術者の胸鎖乳突筋は緊張するとしている。

指圧治療では体全身を触るため患部はすぐにわかる。Oda テストでは、術前に触らずにわかつたので診断となった。同様に、施術後に Oda テストを行うと、胸鎖乳突筋は緊張せず●印の箇所の反応は消失している。

## 運動療法

患者自身に行っていただく運動療法を紹介している。当院での治療は通常月1回のペースであるため、家で行っていただく体操である。

写真1は練功十八法の「展臂弯腰（てんびわんよう）」の動作である。

- ①両手を前から上にあげ、左右に開く。
- ②肩の高さで両手を返して手のひらを下に向け、上体を床と平行になるまで前屈する。
- ③両手を降ろして、足の前で交差する。

写真2は、展臂弯腰をもとにして当院で開発した運動療法で、太陽経筋をストレッチし、腰痛を改善する運動療法である。この動作のポイントはカカト重心で、足の指を少し浮かせるようにして立つようにする。足太陽経筋の下肢の筋肉には、長・短腓骨筋、腓腹筋、大腿二頭筋、半腱様筋、大殿筋などがあり、これらの筋肉をストレッチすることで腰痛を改善できる。

## まとめ

古典の経筋療法とあん摩・マッサージ・指圧の手技療法の関係は深く関係していた。手技療法は治療効果が高いため、何気なく見過ごすことも多くあったが、経筋療法に裏打ちされていることが理解できた。

診断法では筋診断が活用できた。治療では診断—治療—効果判定の治療システムは重要である。何か一つ診断方法を身に付けておくと今後の治療に役立つと思う。

運動療法も経筋療法であった。いろいろな健康体操があるが、経筋療法に裏打ちされた体操は治療効果が高い。



写真1



写真2