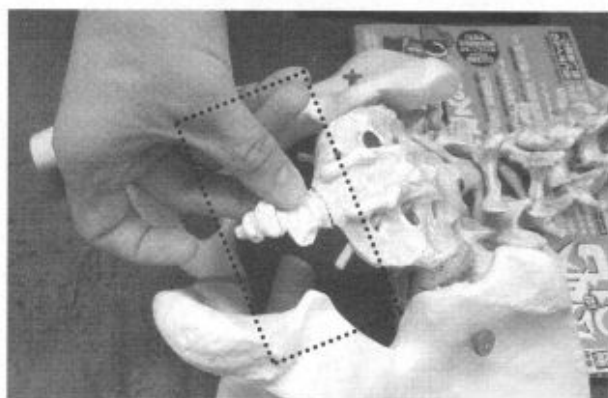


「腰」の名医・名治療師50人

尾骨周辺の硬直をとり 坐骨神経痛の痛みを 改善する「尾骨の塩灸」



新宿西口治療院院長
宮本啓稔



仙骨の先端に接続する尾骨。ここを温める

**尾骨に溜まった
ストレスを出す！**

当院では、坐骨神経痛の改善に役立つ自宅療法の一つとして、尾骨の塩灸というものをすすめています。熱を加えた塩を尾骨に置き、その周辺を温めるといふシンプルなものなのです。

尾骨は背骨の末端にある骨で、自律神経の乱れなどに深い関わりを持っています。

●坐骨神経痛が消え夫の介護が無理なくできる！

私に坐骨神経痛の症状が出てきたのは今から数年前。介護が必要な夫の一時帰宅の際の世話が急につらくなりだしました。夫を車イスからベッドに移すときなど、腰に強烈な痛みがあるようになったのです。股関節からお尻にかけてしびれもあるし、腰にまったく力が入らなく

なりました。

それが、尾骨の塩灸をしてからというもの、しびれが確実に軽減したのです。さらに一〇日ほどたった頃、夫の一時帰宅だったのですが、痛みがかなり緩和して作業が楽に。今ではしびれや痛みはほぼ消え、生活に支障ありません。(女性・五五歳)

「冷え」で全身の血液、体液などの循環がうまくいっていない場合やストレスやマイナスの感情が蓄積されている方は、尾骨の周りが固く硬直し、歪みがある事が多いようです。

一般的に坐骨神経痛などの痛み、しびれは骨盤や腰椎などのゆがみが原因とされています。ところが現代では、そのゆがみを直すだけでは症状が治まらないケースが多いのです。

その理由は、骨のゆがみより

も、過剰なストレスを受けたことにより、内臓が炎症を起し機能異常が起きているためなのです。

内臓が正常に機能せず、冷え、そして腸などに老廃物が溜まると、緊張状態となってこりが発生。現代人の場合は、このお腹のこりが引き金となって、腰までこっていく傾向が強くなっているのです。

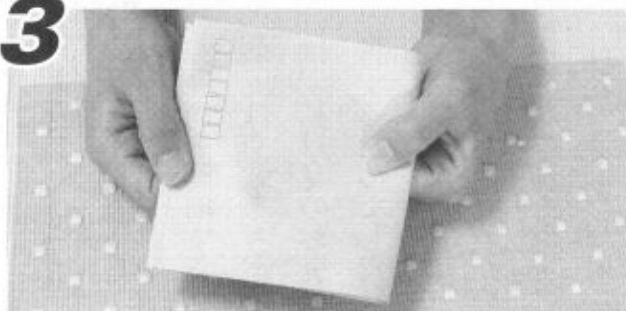
尾骨を塩灸で温めることは、尾骨周辺の硬直をとり、自律神

●冷めても効果が持続する! 尾骨の塩灸のやり方

《注意点とポイント》

- ・敏感で肌の弱い方や逆に熱さに鈍感な方は、低温やけどに注意してください
- ・のぼせの強い方、安定期前の妊婦さん、生理中の方は使用を控えてください
- ・塩灸は最低3時間当ててください。できれば日中ずっと当てておけるとよいでしょう。熱が冷めても効果は持続します
- ・塩灸を行う時間帯は朝から夜までがベスト。就寝中に行う場合は、ヤケドの危険があるので注意してください。

3



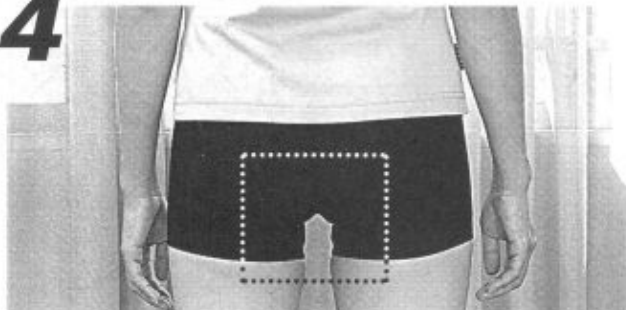
②を封筒に入れ、市販されている貼るカイロほどの大きさになるようにします

1



天然塩がピンク色になるまで10~15分、フライパンやホウロウ鍋などで炒めます。塩が固まってきたらお玉などで砕いてください

4



尾骨の先端に封筒の中央が当たるように、直接肌の上に置きます。ずれないようにサージカルテープなどで留めます。封筒が熱ければ、②のキッチンペーパーの枚数を増やして調節してください

2



キッチンペーパーで①の塩を包みます。ペーパーは塩の熱で燃えたりしないよう、あらかじめ霧吹きなどで湿らせておきます

お問い合わせ先

●新宿西口治療院

〒160-0023

東京都新宿区西新宿7-9-15

ダイカンプラザ清田ビル5F

(内容についてご質問等のある方は、メールにてお問い合わせください)

mail:nishiguchi555@gmail.com

http://www.sn-chiryō.com/index.htm

経の異常を整えるときにも、こ
って緊張状態にあるお腹をゆる
めることにも役立ちます。
二〜三週間ほど続ければ、坐
骨神経痛によるしびれなどの改
善が実感できると思います。
塩は特別よいものを用意する
必要はありませんが、できれば
天然塩がよいでしょう。塩灸を
行う際にはくれぐれもやけどに
注意してください。塩を包むペ
ーパーの量を増やして、温度を
調整してみてください。