

(1) はじめに

肘の慢性期は、基本的には膝と同じ。まずは鍼のみで慢性期の型を中心に治療し、鍼のみでは変化が遅いほど古いツボが見付かったら、灸や灸頭鍼。

肘の痛みや辛さも、膝と似ていて、肘頭の周りに感じることが多いが、そこだけ刺しても良くなることや直ぐ再発することが多い。肘の治療も、肘の手平側にツボが出ていたら、そこを先ず弛めることが大切。

(2) 鍼のみでの膝の慢性期治療

慢性期の型をしていき、肘に関連するツボが出やすい所になったら、詳しく観察し丁寧にツボを取り刺鍼。普通は、座位で肩首を終えた後に肘関係の刺鍼。それから、また慢性期の型に戻り、座位で、頭の散鍼と手甲への引き鍼で後始末。

1. 肘の基本刺鍼

基本的な刺鍼は、手甲に出ているツボに引き鍼してから、陰経の手首の近くの列缺、内関、陰郛などに出ているツボに引き鍼し、肘の手平側のシワの辺り、尺沢、曲沢、少海の上腕側2~5cm~前腕側2~10cmの範囲に出ているツボに刺鍼。

肘の親指側が痛ければ、手甲の1~2間や列缺。小指側が痛ければ、手甲の4~5間や陰郛。捻転制限のときには、2~3間や3~4間や内関。

肘の手平側のシワ近くのツボの出方は、膝裏と良く似ている。違う点は、膝の場合は真ん中は少ない目だが、肘は手厥陰のラインも多い。シワから手首や肩の方へ2,3cmの所にツボが出て、前腕側を下曲沢、上腕側を上曲沢と仮称。

2. 肘の動作鍼

肘の動作で、引っかかっている痠りがある可能性が高いラインは色々で、手の陰経陽経全てにツボが出る可能性がある。曲げ伸ばし動作の制限では、親指側の痛みときは陽明と太陰に出やすく、小指側の痛みときは太陽と少陰に出やすい。また、動作制限が大きいときには肘近く、大きく動作できるようになると肩や脇の下の近くや手首近くに出る。捻転運動制限のときには、前腕の最も太い部分に出やすく、骨と骨の間（厥陰経）が多い。

3. 腱付着部痛の鍼

肘頭の近くで、直ぐ下が骨で、筋肉が殆ど付いてない所が痛い場合に、痛みの原因がそこではなく、そこに付着している腱の筋腹の痠りが原因の

ことがある。その痠りが腱付着部を引っ張っているため痛みが出る。動作鍼と同じように痛む直前まで動作をしてもらうと、肘頭の傍の痛む所に続く凹んだラインが見えることが多い。そのラインを辿っていくと、ツボが見付かる。その姿勢のまま刺鍼すると痛みが消える。比較すると上腕よりも多く、上腕の最も太い部分に出やすい。

(3) 灸や灸頭鍼と組み合わせた手順

2,3回鍼のみで慢性期治療をしてみて、鍼のみでは変わりにくそうな古いツボが見付かったら、灸や灸頭鍼との組み合わせで治療。慣れてきて時間があったら、初めての慢性期治療から灸頭鍼を組み合わせてもよい。古いツボが腹などで痛がられるときには灸、それ以外は灸頭鍼の方が変化が早い。

手順も、時間があるときには、慢性期の型で一通り治療した後に、灸や灸頭鍼。前の治療や診察で古いツボが特定できているときや、時間がないときには、慢性期の診察をし、手の陰陽に刺鍼した後で、座位、うつ伏せ、仰向けの順で灸や灸頭鍼をして、手の骨空か指端の寫の透熱灸で後始末。

灸や灸頭鍼をした後で、動いてもらって、違う所が引っかかったら動作鍼。その課程で古いツボが見付かったら、灸や灸頭鍼。姿勢は患者さんが辛くない範囲で、灸や灸頭鍼をする面が上になるような工夫する。そういう風に色々な姿勢で施術しても、後始末に手の骨空か指端に寫の透熱灸をするのを忘れないこと。

要点

- ① 肘痛は肘頭側に感じるが、悪いのは手平側
- ② 肘の動作制限は、曲げ伸ばしの他に捻転も
- ③ 腱付着部痛は、腱の筋腹（上腕側）にツボ