

# その腰痛、腎を補えば良くなるかも?!

体号 11  
 整月 11  
 推 5  
 ち 5  
 う 5  
 ぼ 2  
 つ 2

## 腎虚から来る腰痛



「腎虚腰痛」かもしれない。そんな方はもしかすると  
 と悪化する。そんな方はもしかすると  
 からない腰痛で、腰が重たく、疲れる  
 シントゲンやMRIなどでも原因のわ

先日号で少しお話した「腎」の機能

- ① 体内の水分代謝を司る。
- ② 精を蓄え、成長・発育・生殖を司る。

これらの働きが弱まると

全体	疲労感、冷え 体か、免疫力の低下 回復力の低下 老化現象
頭	めまい、不眠、健忘
耳	耳鳴り、聴力低下
髪	白髪、脱毛、ツヤがない
歯	虫歯になりやすい 抜ける
呼吸	浅い、息切れ
骨	腰痛、骨粗鬆症 骨折しやすい
生殖	精力減退 不妊、早産、流産
尿	夜間頻尿 排尿困難 尿量が多い、少ない
便	下痢、便秘

の症状が現れます。

腎虚になる原因は  
 。塩分の摂りすぎ。食塩だけでなく、合  
 成甘味料など食品添加物(塩基)も含めま  
 す。同じ塩分でもミネラル豊富な岩塩

や味噌、醤油などの発酵食がいいです。  
 腎は精気を蓄える臓器。疲労や過度の  
 性生活によっても精気を消耗させ、腰  
 骨の血流が悪くなり、痛みや張りをも  
 たらします。

加齢によるもの。腎は老化にも関わる  
 臓腑です。その機能は加齢とともに弱  
 くなり、腎は腰の府と言われ、府  
 は役所とか物事を中心となる所などの  
 意味合いがあります。腎を補って、い  
 たり運動をしないと自然と弱くなり、  
 腰痛になってしまふことが多々ありま  
 す。痛み↓前かがみ↓腹筋や体幹の筋  
 肉が弱る↓腰が曲がる↓そうなる前に  
 せひ、腎を補って若々しく健康に老後  
 を迎えたいものですね??

ちなみに、お子さんで髪が茶色く、  
 色白で虫歯になりやすく、肌がかさつ  
 くなる、先天的に腎が弱いと考えられ  
 ています。将来、腎虚腰痛のみならず、  
 不妊やその他の病気に、かかりやすい  
 ので、今のうちにし、かり補腎するこ  
 とをおすすめします。

# つぼのツボ

じんゆ  
腎俞

腎の働きを整える。

ウエストの一番くびれたあたり腰椎から指2本分外側

きかい  
気海

元気不足の時の強壯保健のツボ。

おへそから指2本分下

かんげん  
関元

全身のエネルギーの流れを良くして元気を出し、体を温めてくれます。水分代謝も良くしてくれます。

おへそから指4本分下

足の冷えやむくみを軽減します。若さを保つツボです。

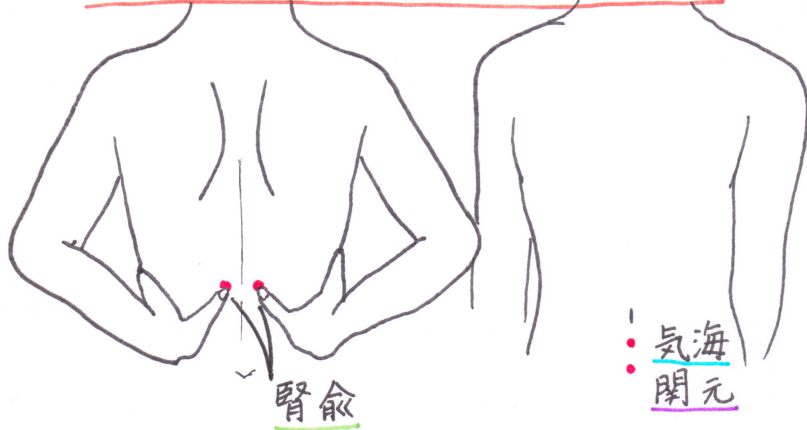
たいけい  
太谿

内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだとこ

腎機能を強化し、下半身のだるさを取ります。

ゆうせん  
湧泉

足の指を曲げたときに、足の裏にできるくぼみ



# 日常生活で気をつけること

● 足腰を冷やさない

腎虚の人は下腹部が軟弱になっている人が多いためです。下腹部と腰を温めたり、下腹部に力を入れたり、体操しましょう。

● 不安や恐怖心をできるだけ取り除く

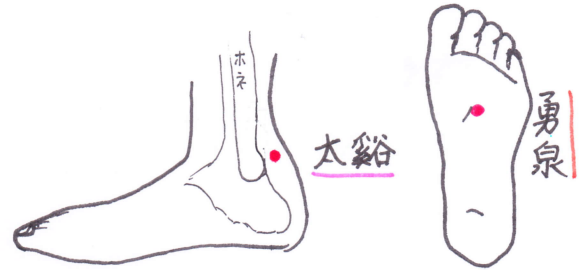
不安や恐れが大きいと腎を傷めます。深呼吸で精神安定をはかるのもいいですね。

● 食事は腹八分目。豆類や海藻類、水分の多い野菜を多めに摂るようにしましょう。

スタック菓子やインスタント食品、作って時間の経たものなどは陽気不足となり、腎虚を助長します。

● 塩分や食品添加物を控える

これらの蓄積は脾臓や副腎、甲状腺など内分泌に関わる臓器に負担がかかります。



# 食材

腎機能を高める

熱性のもの (体を温める作用の強いもの)

羊肉、花椒、シナモンなど

温性のもの

赤貝、あじ、いわし、ふぐ、なまこ、えび、あなご、ぶり、鶏レバー、小麦、味噌、くるみ、よもぎ、栗、柿、ニラ、ざくろ、八角など

平性のもの

かつお、いか、うなぎ、とじょう、あわび、ホタテ、カキ、サザエ、すずき、タラ、鶏卵、豚肉、鴨肉、ぎんなん、くこの実、黒米、玄米、黒豆、黒ごま、ささげ、山芋、きくらげ、きのこ、白菜、ブロッコリー、キャベツなど

涼性のもの

しじみ、あさり、ウニ、もずく、わかめ、冬瓜、小松菜、バターなど

寒性のもの (体を冷やす作用の強いもの)

カニ、ハモ、ひじき、海苔、ゴーヤ、スイカ、塩、ぜんまい、わらびなど

# 簡単薬膳 ♪

山芋とホタテのバター炒め

材料(2人分)

山芋	100g
ホタテ	大 4個
バター	大さじ 1
ポン酢	小さじ 1

1. 山芋は皮をむくかひげをあぶり取り、短冊切りにする。
2. フライパンを温め、バターと1を入れて弱火で炒める。
3. 山芋に透明感がでたら、ホタテを入れ中火にする。火が通ればポン酢を回しかける。★仕上げにまごみねぎをかけても!