

特別企画:ミニ鍼灸万博

浮腫に対する軽擦法のすすめ

中盛 祐貴子¹⁾

Key Words : リンパ浮腫、軽擦、セルフケア、リンパドレナージ、指圧

1) 祐泉指圧治療院 院長

皆様は、日常生活の中で、夕方以降や季節の変わり目、心身の疲労が蓄積してくると、上肢や下肢、若しくは全身の浮腫みや倦怠感を自覚することは、ありませんか？コロナ禍以降、ウィズコロナの時代が到来して、そうした血流改善やリンパ液の鬱滞の予防を意識する場面が増えた事でしょう。

特に、癌術後の患者にとって、リンパ液がリンパ管で鬱滞を起こすことにより発症するリンパ浮腫は、避けて通れない課題があります。私自身、過去に2度の左乳癌を罹患して、予防医学の大切さや重要性を、日々の臨床で学んでおります。私が主催する勉強会では、受講生に、事前にセルフケアを指導しております。まずは、施術家自身が健康であることが、必須です。そのセルフケアの方法をここで、ご紹介します。家庭で、職場で、就寝前などに是非、お試しく下さい。日々続けることで、必ずや自己免疫

力が回復をして、様々な疾患の未病に繋がられます。継続は力なりを信じて、お互いに励行して参りましょう！

【中盛式 浮腫に対する軽擦法】

立位でも座位でも、場合によっては仰臥位でも構いません。ご自分が最もリラックスできる姿勢で行いましょう。バイタルの変化に敏感な方や高齢者は、座位で行うとより安全にできます。

- ・ 臍から指4本分上、即ち中腕辺りに4指を重ねて、深呼吸を5回行う。吸うのは3秒、吐くのは5秒。横隔膜の動きを意識しながら行う。身体がポカポカしてくる。
- ・ 両方の手掌をこすり合わせて、労宮を温める。手掌が温まったら、そのまま両手掌で、後頸部を軽く把握する。肘を上下に回しながら、頸部を全体に優しくマッサージする。決して強く行わず、頸部を真綿でくるめ

- るように行う。気分が悪くなったり、起立性低血圧発作を起こしそうになったら、すぐに中止すること。
- ・ 両手掌を肩と首の中央、即ち肩井に当てて、肘を下に下制する。手掌や上肢の重さで、自然に手掌圧迫ができる。
 - ・ 両手の4指を鎖骨頭に置き、鎖骨頭→左右静脈角→左右烏口突起の順番で軽く軽擦をする。これを3回繰り返す。
 - ・ 両方の大胸筋部に4指を当てて、外側の腋窩リンパ節に向かって、軽擦する。これを3回繰り返す。
 - ・ 胸骨の中央即ち膻中に両方の小指球を逆合掌する形で置いて、両方の乳房から腋窩に向かって軽擦する。これを3回繰り返す。
 - ・ 剣状突起のあたりに4指を置いて、季肋部を肋間筋に沿って、軽擦する。これを3回繰り返す。
 - ・ 臍を中心に4指を下に置いて、臍から外腹斜筋群に向かって、手掌で軽擦する。これを3回繰り返す。
 - ・ 臍下に4指を添えて、臍下→鼠径部→腸骨稜上部を優しく軽擦する。これを3回繰り返す。
 - ・ 左上肢を水平に挙上して、右手掌で左腋窩リンパ節→左鼠経リンパ節までを、上から下に軽く軽擦する。これを3回繰り返す。
 - ・ 同じく右上肢を水平に挙上して、左手掌で右腋窩リンパ節→右鼠経リンパ節までを、上から下に軽く軽擦する。これを3回繰り返す。
 - ・ だん中に両手掌を当てて、息を吐きながら5秒間掌圧する。同じく神闕に両手掌を当てて、息を吐きながら5秒間掌圧する。
- ⑬ 家族や職場の人とペアになる。術者と患者役を決める。術者は、患者の下記の部位 1) から 6) までを軽くそれぞれ1回ずつ軽擦する。これを3回繰り返す。
- 1) 棘上筋→大円筋→小円筋→腋窩リンパ節
 - 2) 菱形筋→肩甲骨内縁→腋窩リンパ節
 - 3) 肩甲骨下角→広背筋→肋間筋群
 - 4) 腰部→外腹斜筋群→腸骨稜上部
 - 5) 仙骨上部→腰方形筋→鼠径部
 - 6) 仙骨下部→殿筋群→鼠径部
- ⑭ 患者は両上肢を水平に挙上して、術者は両方の腋窩リンパ節から鼠経リンパ節までを、両手掌で上から下に撫で下ろし軽擦をする。これを3回繰り返す。
- ⑮ 最後に術者は患者の背部を、胸椎1番から腰椎5番まで、両手掌で垂直に撫で下ろして、腰椎5番に手掌が達したらそのまま外側へ腸骨稜上部に向かって、軽擦する。これを3回繰り返す。

以上が手順です。さあ、皆様で未病体質に日々、生まれ変わらしましょう！！