

2018  
最新版

17

人

あなたに合った  
施術の達人が  
見つかる！

現代書林 特別取材班 著  
GENDAISHORIN GOD HAND FILE

「神の手」を持つ

腰痛解消！

あなたのその痛みを解消するために、  
日々、奮闘する治療家たちを紹介！

# 「血巡り治療院」として、 腰痛の根本治療と予防に 取り組むスペシャリスト

「血巡り力」をアップし、腰痛治療と腰痛にならない体づくりをサポートする血巡り治療院――。  
永井奈津子院長は、自院をこう評する。PT(理学療法士)として病院に15年勤務した経験、鍼灸師と中医学膳師の知識と経験をフルに活かし、まったく新しい切り口で腰痛治療と腰痛の治未病に挑む。

紗垂奈治療院長

なが い な っ こ  
永井奈津子先生

高校卒業後、海上自衛隊入隊。除隊後、3年は一人でヨーロッパを放浪する。帰国後、医療の道を志し、理学療法士やケアマネージャーの資格を取得、総合病院や介護施設に勤務。自ら治療に携わることを決意、鍼灸師の資格も取得し、治療院を開業。現在の「紗垂奈治療院」の前身となる。ちなみに、紗垂奈の読み「サーナ」とは、世界共通語を目指す 에스ぺ란토 語で「健康な」という意味。腰痛はもちろん、婦人科、内科、神経科など幅広い疾患の治療に取り組む。

「自分を『神の手』などとは思いません。  
良いものは取り入れ、  
患者さんに喜んでいただきたい一心です」



## 「血巡り力」アップをテーマに、 現代に沿う治療を提供する

永井奈津子院長の「紗垂奈治療院」は、東京都中央区人形町2丁目にある。東京メトロ日比谷線の人形町駅から徒歩5分ほどと、交通アクセスがきわめて良い。

開院は2008年。院名の紗垂奈の読み「サーナ」はエスペラント語で「健康な」という意味だという。

腰痛、肩コリ、頭痛、骨盤矯正、不妊症、更年期障害、不眠症、自律神経失調症、冷え性、眼精疲労、アトピー性皮膚炎、めまい、うつ症状……同院には、いろいろな悩みを抱えた患者さんが来院する。

「うちは、『血巡り治療院』なんです。鍼灸師は、鍼と灸だけやっていけばよいという人もいますが、『血巡り力のアップ』をテーマに、私

は現代に沿った治療をやりたいのです」

そのために先生は、手技治療だけではなく、機器を用いる治療法も導入している。

VRC 駆血治療器（次ページで説明）、高周波機器、低周波機器、温熱治療器……。これらが同院で導入している治療機器類になる。

「こうした本で『神の手』として取り上げられる治療家は、手技一辺倒ですよね。だから、私は、自分を『神の手』などとは思っていません。良いものは取り入れて、患者さんに結果を喜んでいただきたい一心です。同時に、予防もしたい」

同院は鍼と灸の治療院だ。先生は国家資格を持つ鍼灸師だが、PT（理学療法士）として総合病院に15年ほど勤務した経験がある。機器に囲まれていたので、機器に対するアレルギーはない。

そうした経験もまた、「血巡り」をテーマに

機器類を活用する現在の先生の治療スタイルに結びついている。

### 腰痛施術前にVRC駆血療法を行い、血巡りを良くする

今回は腰痛がテーマだ。治療メニューのなかから、腰痛をメインに話を聞くことにした。

鍼灸院の腰痛治療といえば、誰でも鍼と灸を想像する。しかし、先生の腰痛治療は、鍼と灸からは始まらない。「血巡り治療院」を標榜するように、スタートは駆血療法だ。

「駆血療法は、血巡りを良くします。心臓バイパス手術の前にも行われている、安全で効果の高いものです。これを行ってから手術を受けた患者さんは、受けなかった患者さんより80%も死亡率が低下するという驚異的なデータもあります」

先生が用いている駆血療法は、「VRC駆血

療法」という。VRCとは、「静脈環流制限システム」のことだ。

カフ（駆血帯）を使い、虚血（血流を止める）と再環流（血流の再開）のインターバルを置く療法――。

これが、VRC駆血療法だ。

具体的には、腕と大腿部にカフを巻き、適正圧まで2分加圧して1分除圧。また2分加圧して1分除圧。最後に2分加圧して1分除圧する。加圧には、コンプレッサーを使う。

要は、血圧測定と同じだ。血圧測定では腕だけにカフを巻くが、大腿部にもカフを巻くところが違う。

機器の開発者は、山崎由久氏と福田博司氏だ。

山崎氏は、JAXA（宇宙航空研究開発機構）などで、宇宙飛行士のためのトレーニングを研究する。その研究から、血流の自動制御装置を開発している。

福田氏は整形外科医。山崎氏の試作した機器を用いて臨床を行い、データを採っている。

その臨床では、血流の遮断と再環流だけで効果が出た5000例以上が確認され、安全性もチェックして完成させた。これにより、治療者は加圧トレーニングの危険性から解放されている。

加圧トレーニングとは、カフを巻いたまま速筋のトレーニングを行うものだ。永井先生も以前は加圧トレーニングを行っていたが、現在は行っていない。

理由は失神、頭痛、めまいなどがときおり起きたからだ。また、不妊治療でも高温期には行っていないとか、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）はタブーなどの制限も多く、治療に適していない現実もあった。

「加圧トレーニングでは、治療やりハビリのデータを出すために加圧と除圧を行っていました。

昨年下された司法判断で、加圧と除圧は、加圧下の運動方法である加圧トレーニングと別物とされました。加圧リハビリの効果は、駆血の効果だったのです」

永井先生は、4年近くこのVRC駆血療法を実践している。これまで気分の悪くなる人はいなかった。

また、心筋梗塞でステント（閉塞が起きている部位に挿入し、拡張を保持するための器具）を4つも挿入している人にも行ったが、大丈夫だったようだ。それで治療効果は倍増したという。

### VRC駆血療法には痛み軽減効果が、腰痛治療ではウォーミングアップ

血流の改善、冷え性改善、損傷の治療、自律神経の調整能力改善、アンチエイジング、コレステロール値の改善、便秘の改善、頻尿の改善、



VRC駆血治療器。駆血帯を巻いて1～2分、加圧して除圧し、また加圧する

髪や肌のツヤが良くなる……。

VRC駆血療法には、こうした効果がある。

「福田先生は打撲、骨折などの外傷治療を2割から4割早めるというデータを出しています。

山崎先生は発赤、熱感、むくみ、疼痛などの外傷の急性期にもVRC駆血は可能であると、アイシングと比較してデータを出しています」

駆血療法のこうした効果は、毛細血管の活性化から生まれる。

「人間のすべての血管をつなぐと、地球を2周半もしますが、その血管の99%は毛細血管です。毛細血管で初めて、脈管外の循環が行われます。血液が栄養と酸素を細胞に与え、細胞から老廃物と二酸化炭素を回収します。

大動脈、動脈、細動脈などは、毛細血管に血液を届けるためのただの通り道であることもわかってきました。VRC駆血療法は、その毛細血管を活性化します」

VRC駆血が終わると、0・2度ほど体温が上昇する。体温の上昇は、交感神経の過緊張で硬くなっていった筋が緩み、末端の毛細血管が拡張して活性化し、血液の巡りが良くなった証拠にほかならない。

同院では、毛細血管を可視化できるBissarroという機器を導入している。これは大病院などが使っている機器だ。

先生は、そのBissarroを使った女性（34



毛細管写真①



毛細管写真②

歳)の毛細血管の写真(上写真①)を見せてくれた。この女性は、同院で治療を受け始めたばかりだという。

「この方の血管は短くて薄く、ゴースト血管の多いことがわかります。冷え性の典型的な血管です」

先生は、もう一枚の写真(上写真②)も示す。この女性(60歳)は、同院に4年近く通い続けている。

「この方の血管は長く、太く、真皮乳頭もあります。この方は腰痛、膝痛、頭痛、手根管症候群などの症状の治療を行いました。体調を整えることと予防のため、現在も通院されています」

同院には、いろいろな患者さんが来院する。腰痛以外のどんな患者さんでも、基本的には治療の前に駆血療法を行う。そのことで、施術の治療効果を高めるのだ。

腰痛の場合、治療の前にVRC駆血療法を行



うと、腰痛の痛み軽減効果が得られるという。

たとえば、慢性的な腰痛の患者さんだ。これだけで、「痛みが半分になった」と言われたこともある。

ギックリ腰（急性腰痛）の患者さんで、痛みのため治療院のベッドに横になることもできない患者さんもいた。VRC 駆血療法を行っただけで痛みが緩和し、この患者さんは横になることができています。

「VRC 駆血療法に痛みの軽減効果はありませんが、腰痛治療ではウォーミングアップです。治療は治療として別に行い、VRC 駆血療法は無料としています」

### 独自の「バランスング整体」と鍼で、腰痛を軽減・解消する

腰痛では、VRC 駆血療法で血巡りを良くしたあとで治療に入る。

「いわゆる『神の手』は手技一辺倒。機器も使

う私は、そうした『神の手』ではありません」

先に先生はこう言ったが、手技治療（整体や鍼灸）をあだや疎かにはしていない。

先生の腰痛治療は、主に「バランスング整体」と鍼で行う。この整体は、先生が習得したAKAー博田法、カイロプラクティック、骨盤湧命法から開発した独自メソッドだ。

「バランスング整体ではまず、上前腸骨棘や下前腸骨棘を診て瞬時に診断します。

施術では、骨盤矯正に主眼を置きます。上前腸骨棘と脚の長さをアジャスト（調整）し、腰痛の緩和を図ります。5分で終わりますが、『他院では良くならなかったのに、腰痛がなくなつた』と言う患者さんもたくさんおられます」

具体的には、横臥位をとってもらい、股関節を外転した状態で少し大腿骨骨頭の位置をずらすと、筋肉が緩みやすくなる。すると、手を深



バランスン整体による骨盤矯正を施す永井先生

部にまで入れて臀部の一番奥にある小殿筋と梨状筋を緩めることができ、アジャストしやすくなる。この施術法を、必ず行っているという。

バランスン整体は、腰痛だけでなく、全身のアライメントを調整する。そのため、肩コリも良くなるという。

同院の腰痛治療は、バランスン整体による骨盤矯正オンリーではない。鍼灸との総合治療として提供することが多くある。

「腰痛の治療では、まず鍼のパルス治療を選択します。筋肉に直接電気を流し、弛緩させる療法です。難治性の場合、『仙骨運動鍼』を行います。これは仙骨部の8つのツボ（八髎穴）に鍼を刺したまま、少し足を前後させるものです。この『仙骨運動鍼』は、劇的な疼痛緩和ができます」

小泉元首相はヘルニアで要手術といわれたが、この鍼治療で手術せずに任期を全うしている。



急性期に特に効果を発揮するという仙骨運動鍼

永井先生は脊柱管狭窄症にも応用し、痛みの緩和につながることを確認している。

また、刺絡という特殊な方法で、こり固まった部位を温める方法も採用している。

鍼治療では、さまざまな形や太さの鍼が用いられる。永井先生が腰痛治療で主に使用するのは、髪の毛ほどの細さの1番鍼になる。

永井先生の鍼は、長野潔氏が創始した「長野式」と呼ばれるものだ。長野式の鍼は、そのお弟子さんがハーバード大学医学部の卒業教育で、医師に鍼灸を教えている。

創始者の長野氏は、足のツボを中医学の五行理論で運用するかたわら、長年の病院勤務から学んだ現代医学の知識を取り入れる。そのことで、免疫系や自律神経系、内分泌系を調整するツボを開発している。

「鍼治療を行っていると、皮膚にピンク色の帯が浮かび上がることがよくあります。それを専

門用語で『フレアー』といいますが、血行が良くなったサインで、これが出ると痛みも消えています」

先生の場合、急性期の腰痛では整体を行わないケースもあるという。

「急性期にこうした治療をすると、かえって痛みが激しくなることもあるからです。急性期であまりに痛みの激しいケースでは、鍼だけで横になってももらうこともあります。それだけで、激しい腰痛が解消されてしまうケースも少なくありません」

慢性期だけでなく、急性期でも鍼治療は有効性が高いということだ。しかも、即効性もある。

### 慢性腰痛の改善に、 マインドフルネス(瞑想)も取り入れる

VRC 駆血療法、バランスング整体、鍼のバ  
ルス療法、仙骨運動鍼……。

腰痛治療で、永井先生はこうした治療法以外に、「マインドフルネス」も導入している。

日本の坐禅やインドのヨガを取り入れ、アメリカで考案された瞑想法——。

これが、マインドフルネスだ。

「近年、脳の認知能力低下で、腰痛を起こす人が多いことが指摘されています。脳疲労で痛みを感じする部位の能力が低下し、いつまでも痛いという感覚が残ってしまうんです。来院された方に、脳の話もしています」

現代はIT社会、情報氾濫の時代だ。現代に生きる人間は、誰しもストレスと脳疲労を抱えている。そのストレスと脳疲労解消のために、先生はマインドフルネスに目をつけたのだ。

「グループで、瞑想も指導しています。『それでは治療家ではない』と言われるかもしれませんが、私は結果を大事にしたい。こうした指導も、治療家としてマイナスではないと思います」

## 体験談

持病だったギックリ腰が、  
施術を受け始めて  
すっかり消えた！

Y・N（女性・30歳代）

紗亜奈治療院へは、最初は美容目的だったのですが、そのうちギックリ腰や頭痛までも治してもらうなど、不調の度にリセットしてもらってきました。特に私は胃腸が弱く、ご飯が食べられなくなると紗亜奈に駆け込みます。

ギックリ腰は私の持病で、定期的に悩まされていたのですが、永井先生の施術と指導を受けるようになったこの2年は、まったくギックリ腰になっていません。先生の鍼とマッサージは超絶で、他院もいくつか試しに浮気してみましたが、どこも先生にはかないません。

女性の場合、単に筋肉をつけるだけではなく、先生が常にいる自律神経を整えることが大事なのではないかと思えます。おかげさまで、女性ホルモンの悩みも減りました。

一日に3分から5分、座位（あぐら）でも椅子に座ってでもいいが、瞑想を行う。すると、さまざまな効果のあることがわかってきている。現に、グーグル、ヤフーなどのIT企業は瞑想を取り入れている。作業効率が向上したり、うつ病や不安症の症状が改善したりするほか、記憶力の向上や認知症予防にも良い結果が出ている。

「瞑想を行うと、前頭葉にあるDMNT（デフォルトモード・ネットワーク）が働きます。ここは脳の情報を統轄している場所なので、それまで雑然としていた脳の情報が整理しやすくなるといいます。DMNTは、脳のお掃除をしているところらしいのです。

そのお掃除がストレスケアになり、同時に認知能力の低下による腰痛を改善できると考えられています」

ハーバード大学には、マインドフルネスの論

文もある。その論文では、瞑想を毎日20分ほど行ったところ、何もしなかった人に比べ、記憶と深い関係のある海馬の成分濃度が約5%増加したと報告されている。

「痛みがあるとセロトニンが少なくなり、うつ傾向になります。また、セロトニンが少なくなると、痛みを感じやすくなります。瞑想を行うとセロトニンも出て、そうした症状解消にも効果があります。

現実に、慢性的な痛みを訴える方にマインドフルネスを教え、劇的な改善を得たことがあります。また、頭の鍼で脳に刺激を与えると、痛みがなくなる例も多くあります」

先生に教えてもらった瞑想法は、一回わずか4分ほどでできる簡単なものだった。前述の通り、座位でも椅子に座ってでも可能だから、家庭でも会社でも、ストレスを感じたらぜひ試してみたいと思った。

### 不妊や更年期の腰痛のために、 女性特別のメニューを用意する

「実は、当院には不妊で悩む女性患者さんも多いのです。その患者さんに腰痛や肩コリを訴える方が多く、それらの治療も同時並行して行ってきました。そうした方たちのための話をしたいのですが……」

女性のための話も、大歓迎だ。そうした視点からの話は、あまり取り上げてこなかった。そういうえば、人形町には子授け・安産の水天宮がある。

先生は、自院を「血巡り治療院」と表現した。不妊症の女性には、まず血巡り力のアップを目標に指導している。

不妊と腰痛を解消する血巡り力アップ策として、鍼灸と骨盤矯正、それにVRC駆血療法を組み合わせたオリジナルメニューが用意されて

## 体験談

腰椎すべり症の持病も、  
特殊鍼で  
見事に回復した！

Y・A（女性・40歳代）

私は、腰椎すべり症で、病院から「筋肉をつけるしかない」と言われました。紗垂奈には、不妊治療で通っていますが、腰も同時に施術してくれ、それも他院のような追加料金なしです。毎回、腰に電気をかけてもらいますが、その度に腰が軽くなり痛みがなくなります。ある日痛くて腰が伸ばせなくなっていました。永井先生は、仙骨運動鍼という特殊な鍼を打ってくださいました。小泉元首相が手術なしで腰椎ヘルニアを克服したという、鍼治療です。

腰のあたりに集中的に鍼を刺すと、ズーンという響きのようなものを感じます。それをくり返すと、腰が伸ばせたのです！ 実は、不妊治療も同じで、先生は「鍼はちよっと難しそうだな」という症状にはとてもいい」と言います。

いる。「よもぎ蒸し」もある。

「冷え性のことを、東洋医学では『上実下虚』といいます。頭だけのぼせ、足が冷える状態を更年期障害といいます。

ホルモンバランスが悪くなると上部に熱がのぼり、下部が冷えてしまいます。それを補うために、鍼灸で有効とされる肝、腎、脾の経絡を刺激します。

この経絡はすべて足にあり、いかに婦人科では足を冷やしてはいけないか、足を温めて血液循環を良くすることがいかに重要かを理解していただけると思います」

鍼は高温期、低温期、排卵日、採卵前、移植後など時期に応じて配穴を変えたり、灸をする時期・しない時期を変えたりしている。特に移植後に行う仙骨運動鍼は、骨盤内の血流改善を強く促す手法だ。妊娠しやすくなるとともに、腰痛解消にも効果がある。

女性には、特に更年期も問題になるという。

「更年期の数年間は、閉経のためエストロゲン（卵胞ホルモン）などの女性ホルモンの分泌が急激に低下し、自律神経の働きが乱れます。自律神経失調症になると、骨盤内の血流が停滞します。不安定な精神状態も加わり、痛みを何倍にも感じる傾向があります」

不妊症と腰痛、更年期と腰痛……。

こうした悩みを持つ女性にとって、先生の治療は大きな助けになる。

### 予防と治未病を目指し、体操や食事による日常生活の底上げも

「私はまったく新しい切り口、未病のうちの腰痛治療、腰痛を起こさない血巡り力アップと体質改善の治療院を目指しています」

その方策として、先生は患者さんすべてに血管ストレッチを教えている。

また、腰痛予防体操も指導している。

「私は理学療法士として長年病院に勤務し、難治性疾患を多く見させていただいた。10万人以上の症例を見ることで、腰痛には、痛みの緩和とその後の運動療法の指導がとても大事であることを実感しました」

腰痛予防体操には、屈筋群を強化するウイリアム体操と伸筋群を強化するマッケンジー体操の理論を採用している。女性は腹筋群が弱いために腰痛になっている例が多く、ウイリアム体操が有効な場合が多いという。

治未病の腰痛対策に、食事指導もある。

その指導のために先生は1年間漢方薬膳学を学び、中薬膳師という資格も取っている。漢方薬膳だけでなく、食事指導には西洋医学の栄養学も含まれる。

食事に関しては、1週間の内容をメモしてもらう。それに対して、管理栄養士が指導を行う。



「腰痛の完治を目指すなら、施術家はセルフケアをきちんと教える必要があります。鍼灸治療という狭いくくりのなかでも食、運動、休息（施術）という健康の3大要素を提供することで、日常生活を底上げする。そのことで腰痛の改善はもとより、治末病と予防まで行えると考えています」

食事指導は面倒で、治療院ではまず行わない。体操の指導も、そう多くはないだろう。そこまで指導してもらって初めて日常生活が底上げでき、腰痛の予防と治末病が可能になる。

至れり尽くせり……。

取材を終えて紗垂奈治療院をあとにするとき、ふっとこの言葉が浮かんだ。

取材でそう感じるのだから、実際に先生の治療を受けるといつそう実感されることだろう。

## ACCESS DATA

### 紗垂奈治療院

〒103-0013

東京都中央区日本橋人形町 2-7-14 2F

TEL 03-5641-1940

<http://therapysana.com/>

● 完全予約制

・予約専用ダイヤル 0120-91-6617

(受付時間 10:00~19:00)

・予約メールアドレス [staff.sana@gmail.com](mailto:staff.sana@gmail.com)

(希望日時・メニュー、名前、電話番号、メールアドレス明記)

