

甘い物で左腰痛 刺激物で右腰痛



— 食生活と腰痛の関係 —

東洋鍼灸院



甘い物の取りすぎ

意外だと思われる方が多いと思いますが、事実です。

漢方には「内蔵の様子が体表に現れる。」という考え方があります。

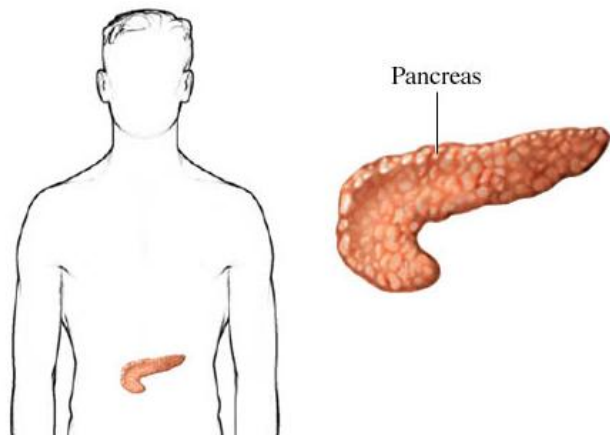
例えば胃が痛いと言った胃の反応点が硬くなったりします。その反応点がツボと呼ばれるところ。

そのツボを押したり、鍼を刺したりして胃まで刺激が伝わるように治療すると、胃が楽になるわけです。

専門用語で「**内臓体壁反射**」と言います。

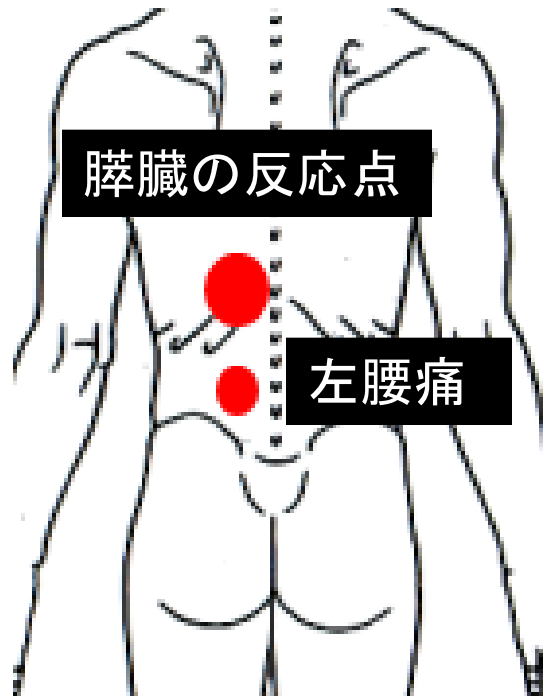
では甘い物は内臓のどの臓器に負担をかけるのでしょうか？

勿論、胃も十二指腸も肝臓も関わりますが、甘い物の摂取により背中に一番反応が出るのは「膵臓」です。



左腰痛が出る理由

**膵臓の反応は、
左の背中、腰の
少し上に出ます。**



女性の場合、生理痛で左腰痛を感じたり、何か悪条件が重なると左腰痛ばかり訴えてくる方がいます。

ご本人もまさか、甘い物と左腰痛が関係あるとは思っていませんので腰痛をそのままにしておきます。

ストレスがかかったりすると、特に女性は甘いものに走る傾向がありますので、注意が必要です。痛い腰を我慢するために甘い物でごまかすのは逆効果です。

刺激物の取りすぎ

刺激物の摂取で一番反応が出るのは「胆嚢・十二指腸」です。

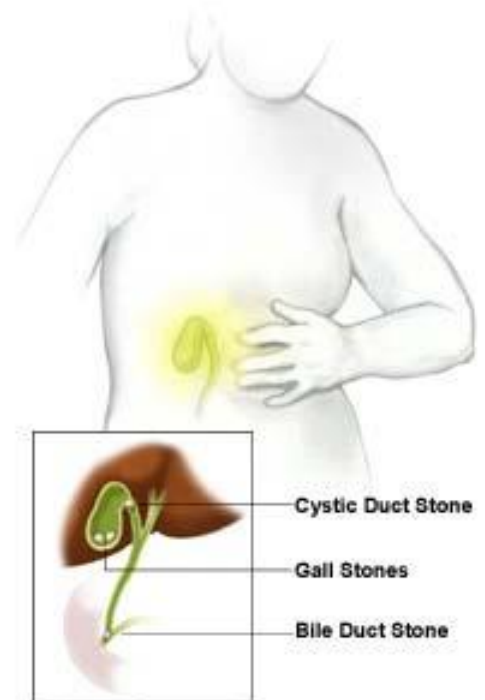
両方とも右側の背中によく出ます。

外食が続いたり、接待続きだったり、なかなか内臓も休む間がありません。

また、外食は味付けが濃く、ビールと一緒に飲むと余計に味の濃いものをおいしいと感じ、お酒が進みます。

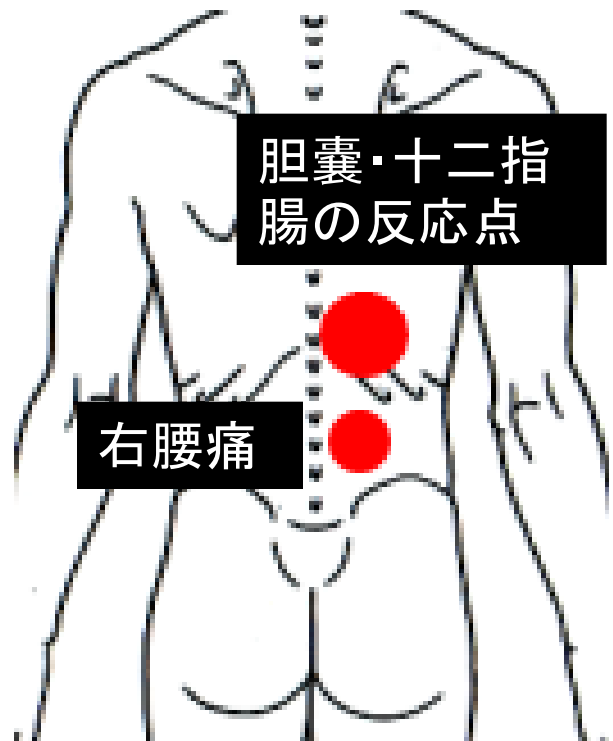
胆嚢や十二指腸はその都度頑張っていて働き、気がついたら胆石や十二指腸潰瘍なんて事も現代社会ではよく聞く話です。

右のわき腹は胆嚢や
十二指腸の反応が出
ます。



右腰痛が出る理由

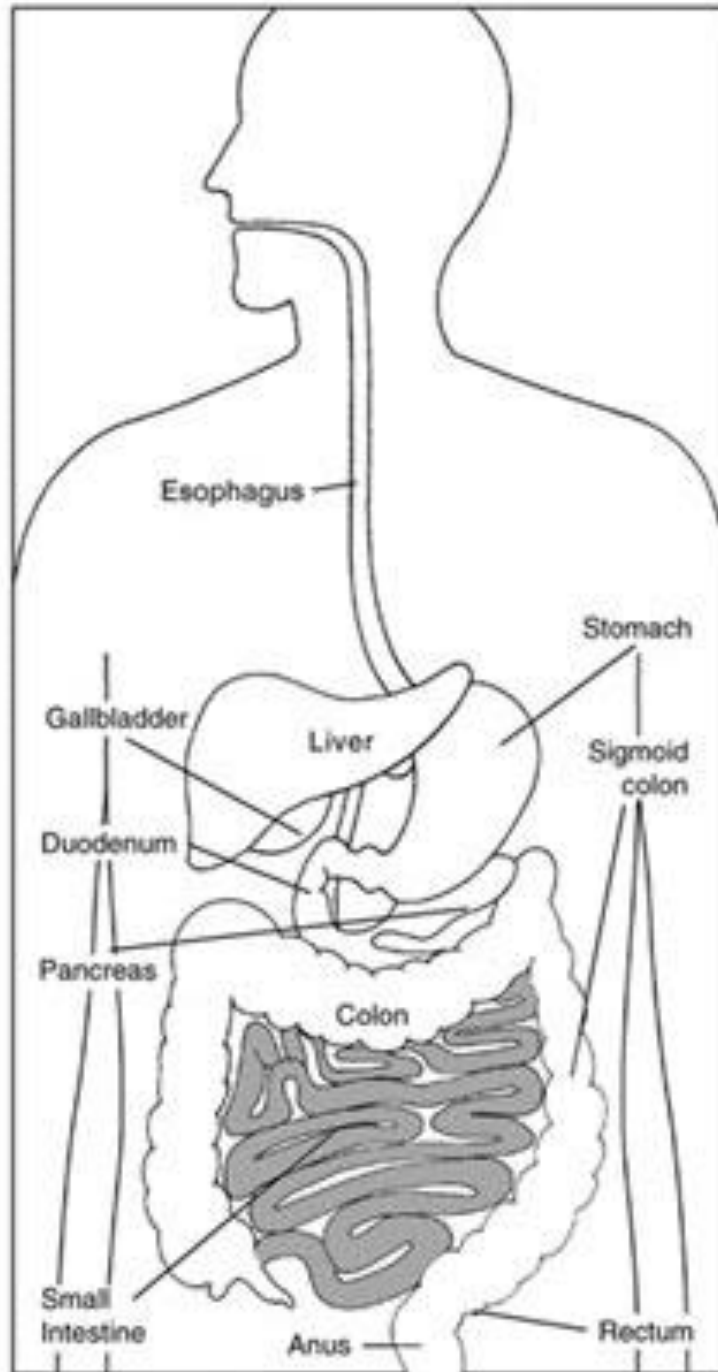
胆嚢・十二指腸の反応は、右の背中、腰の少し上に出ます。



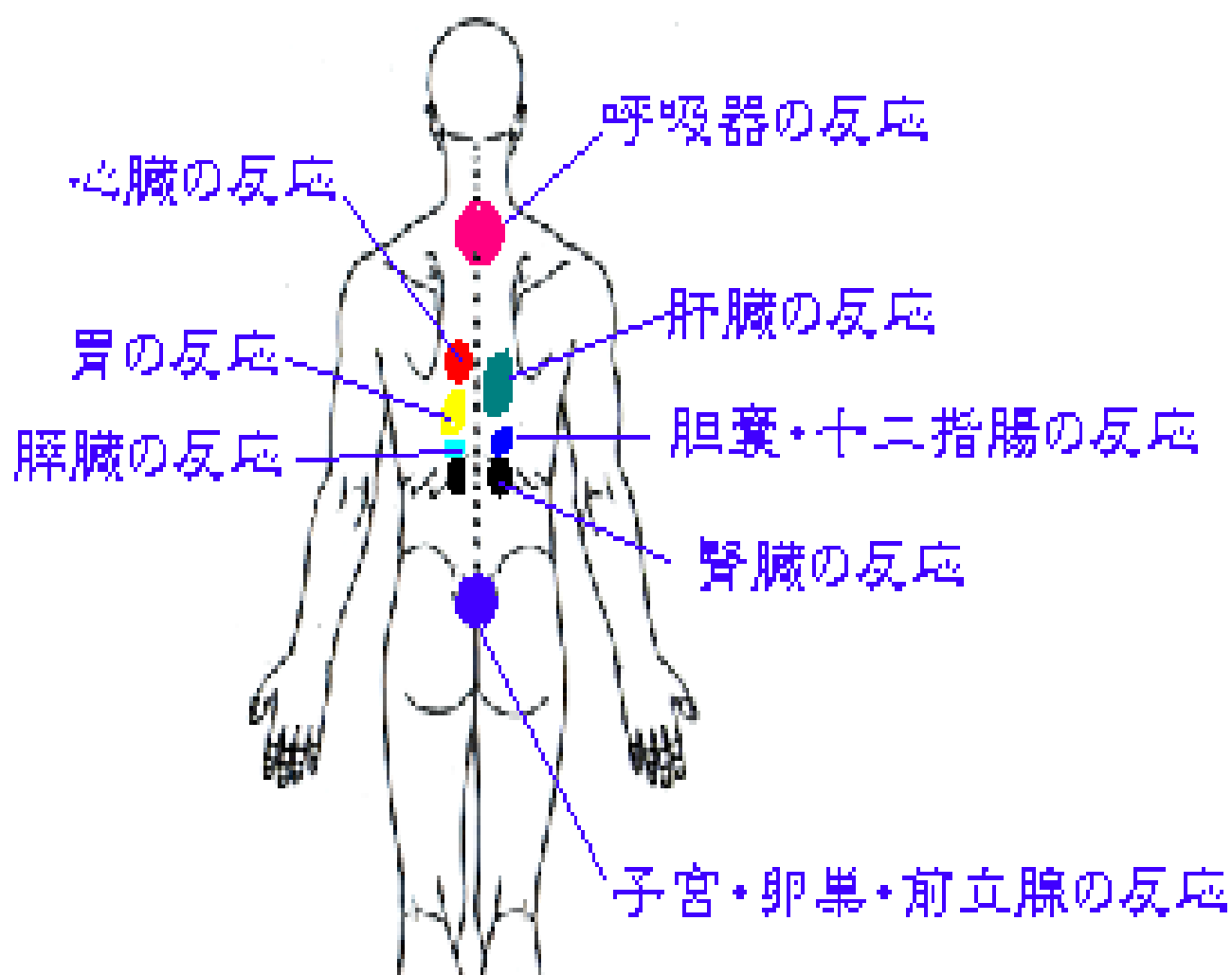
刺激物の摂取、特に辛いものを好む方はよくこの「胆嚢・十二指腸の反応点」が硬くなってきます。辛いものは段々エスカレートしていき、もっと刺激が欲しくなり、知らぬまに右の腰が痛いなんて事もよくあります。

一人暮らしなどで外食が多い方やコンビニ食で済ませている方達も同じです。よく男性の方で独身中は外食だったのが、結婚を機に自宅で食べるようになってから、右の背中が柔らかくなる方がいます。ただし自宅で刺激物を摂取していたら硬いままです。

腹部臟器



背部臓器代表点



当院地図



営業時間 金曜定休

電話受付: 朝10時～夜11時
院内治療: 朝10時～夜10時



〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com