

週1回水を抜く、湿布も効かない立てない、歩けない

重症の

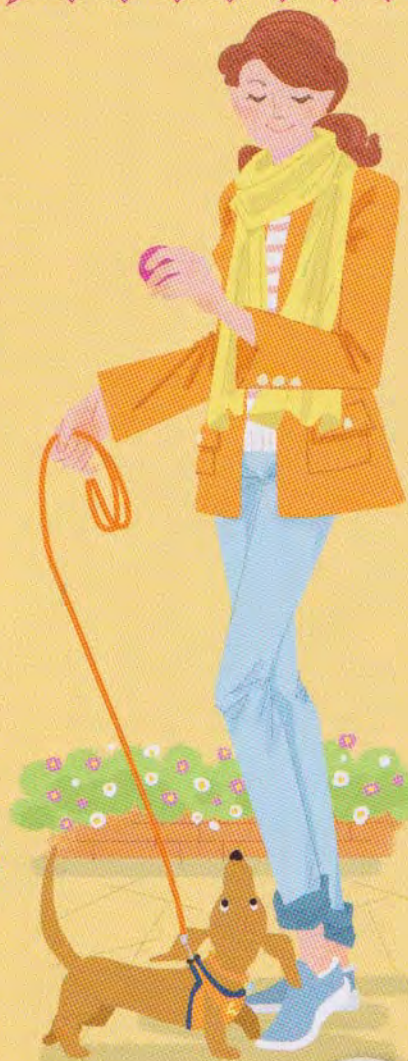
治療の常識が変わった!

ひざの水はむやみに抜くな!
ヒアルロン酸注射は何度も
打つと悪化! 権威Dr.が警告

夢21

4
2016

スマホやパソコンで限定公開!
ひざ押圧タオル棒動画つき



笑点でも正座OK!

超人気落語家林家木久扇さん
車イス生活のひざ痛、自力で克服!



ひざ痛

指一本で押すだけで次々消えた!
10秒押圧の奇跡

常識二変

軟骨がすり減った人のひざ痛も痛みの震源地「発痛血管」を指で押す
ひざ10秒押圧で続々治りたし

歩かなくても痛む

水を毎週抜くひざ痛消失! 階段ラクラク! ひざ押圧で人生が一変した体験

手作り簡単!
効果が著増!

干しシヨウガ

▼冷え症・高血圧・花粉症もガンも防げる! あらゆる料理で使え美味
ひざ痛消失!

名医直伝

テープ1枚貼るだけ!

痛み取りテープで動き始めにひざ痛速引いた!

スcoop

60代以上の大半にある!

半月板割れのひざ痛

はタオル棒でビックリ

回復

60代以上のひざ痛の97%が解消! 半年で杖が手放せて今はスタスタ!

テープ1本
貼るだけ!

立つ歩く階段昇降など動き始めの
激痛が退く

専門医
考案

魔法の痛み吸い取りテーピング



切れ込みを入れた伸縮性テープ1本でできる

★★★
即効性があり費用も
かからないと人気

私の医院には、長年ひざの
痛みに悩みつづけ、いろんな
病医院で治療を受けても治ら
ず苦しんでいたという患者さ
んがたくさん訪れます。そし
て、そうした患者さんの多く
が、初診を受けただけで痛み
が和らぎ、明るい表情で元氣

に帰っていきます。

実際、当院まで歩いて来ら
れるくらいの症状の患者さん
であれば、その場で痛みを取
ることは難しくありません。
先日も、付き添いの人に助け
られながら杖を突いてきた患
者さんが、帰るときには杖を
忘れて歩いて帰ってしまった
ということがありました。

当院では、当然、薬などに

テープ1本貼るだけで立ち上がる
ときや歩くときのひざ痛が消える
「痛み吸い取りテープ・ピング」初公開

清水整形外科医院院長

しみずやすお
清水泰雄

よる治療も行っていますが、
それらとは別の痛み取りの秘
技があるのです。即効性が抜
群で、注射のような痛みがな
く費用もかからないと、患者
さんに大変人気のテーピング
という方法です。

「テーピングなら知ってい
る」「試したことがある」と
いう人も多いと思いますが、
私の行っているテーピング
は、従来のテーピングとは考
え方も方法も全く異なりま
す。

従来のひざ痛のテーピング
は、ひざがぐらつかないよう
に何重にもガチガチに巻いて
固めてしまうというものがほ
とんど。「ひざを固定するた
めにテーピングをする」とい
うのが基本的な考えになっ
ているからです。

確かに、ひざ関節は太もも
とすねの長い骨どうしをつな

●清水泰雄先生が診療されている清水整形外科医院は、〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-14-11 ☎03(5701)2801です。

ぐ不安定な関節であり、「立つ」「しゃがむ」「歩く」といった運動によって大きなダメージを受けやすい部位です。そのため、ガチガチに巻いて固めてしまえば、ギプスや添え木をしているようで、安心感があるのでしょうか。

しかし、こうした巻き方は、逆にひざ痛を悪化させることにもなりかねません。それを理解するには、まず、ひざ痛が起る原因について知っておく必要があります。

★★★ひざを固定しない 画期的なテーピング

私たちのひざ関節にある軟骨は、年を重ねることに減って変形していきます。そし

て、60代以上でひざに痛みがあれば、多くの場合、軟骨のすり減りによって起こる「変形性膝関節症」と診断されます。ところが、軟骨のすり減り自体は、痛みの直接の原因ではない場合が多いのです。

例えば、X線写真を撮ると、それほど変形していないのに重いひざ痛に悩んでいる人がいます。そうかと思えば、変形がけっこう進行しているのに、痛みを訴えない人もいます。

これはひざ痛に限ったことではなく、腰痛でもよくある話です。私は、関節痛のほとんどは関節自体の痛みではなく、その周辺や関連する部位にある筋膜（筋肉を覆ってい

る薄い膜）や筋肉にできた硬直が原因であると考えています。硬直の起こった場所には発痛物質が集まり、痛みが生じるのです。

筋膜や筋肉に硬直が起こる大きな原因には、筋肉を動かさないこと、逆に筋肉を酷使しすぎること、筋肉に過度の負担がかかること、などが挙げられます。これらによって筋肉の衰えが加速するばかりか、筋肉に酸素や栄養を運んだり、老廃物を運び出したりしてくれる血液やリンパの流れも滞ってしまい、硬直が進んで痛みが悪化します。

ひざ関節をテープでグルグル巻きにして固定するやり方は、筋肉の動きを制限してしまいます。また、血液やリンパ液の流れが滞って発痛物質を排出できなくなり、回復が遅れることも考えられます。

私の医院では、手術が必要でないような骨折なら、ギプスでの固定は行いません。固定すると回復が遅れるためです。ましてや、骨折もしていない患者さんに、ガチガチに

固定するようなテーピングをするはずありません。

そもそも、固定を目的としたテーピングは、巻き方がとても複雑で、毎日行うのは大変。すぐにやめてしまう人がほとんどです。しかも、大量のテープを使うので、それなりに費用もかかり、経済的ではありません。

テーピングで重要なのは、ギプスのように固めることではなく、筋肉の動きを助け、血液やリンパ液の流れを妨げずに、さらに痛みを和らげることです。

こうしたことを踏まえて考案したのが、今紹介する「痛み吸い取りテーピング」です。ひざを固定することなく、立ち上がるときや歩くときに起こるひざの痛みを取り去ってくれる、画期的なテーピングです。

使用するのは、ドラッグストア等でも市販されている伸縮性のあるテープだけ。薬剤を使用せず、特別な技術も知識も必要ないので、誰でもすぐに実践できます。

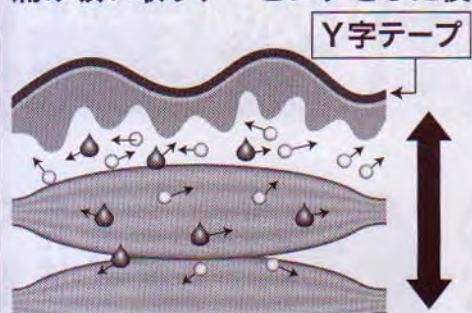
立ち上がる時などの痛みが軽減



痛み吸い取りテーピングをする前

This diagram illustrates the layers of skin and underlying tissues before the application of pain relief taping. The layers are labeled from top to bottom: 表皮 (Epidermis), 真皮 (Dermis), 筋膜 (Fascia), and 筋肉 (Muscle). Within the dermis and fascia layers, there are numerous small circles representing lymph fluid (リンパ液) and larger, darker droplets representing blood (血液). The diagram shows a cross-section of the skin with these fluids distributed throughout the tissue layers.

痛み吸い取りテーピングをした後



痛み吸い取りテーピングでは、シワシワになったテープの下にある筋膜や筋肉などの組織がゆるんだ状態になる。すると、ひざ周囲の血液やリンパ液の流れが促されて発痛物質が排出され、筋膜の硬直が取れるなどの作用でひざの痛みが和らぐ。

私が考案した「痛み吸い取りテーピング」は、伸縮性のあるテープをひざに貼るだけで痛みが取れる、シンプルながらも画期的なひざ痛解消法です。この記事では、テープを貼るだけでなぜ痛みが取れるのか、くわしく説明しましょう。

最大のポイントは、動きを制限するのではなく、テープを貼った部位の皮膚を持ち上げて浮かせ、皮膚の下組織全体をゆるめることです。

関節を少し曲げた状態で伸縮テープを貼ると、関節を伸ばしたときにテープが寄ってシワシワになります。実は、このシワシワの状態がとても重要。こうなることで、皮膚の下にある筋膜（筋肉を覆っている薄い膜）や筋肉などの

痛み吸い取りテープはテープで
皮膚を持ち上げてリンパの流れ
を促し痛みを取る画期的治療法

しみずやすお
清水泰雄

組織がゆるんで、痛みが和らぐのです。

ではなぜ、筋膜や筋肉などの組織がゆるむと痛みが和らぐのでしょうか。

その理由の一つめは、ひざ周囲の血液やリンパ液の流れが促されることです。痛み吸い取りテーピングを行うと、テープの下の皮膚が浮き上がって、その周囲の血液やリンパ液が流れやすくなります。すると、ひざのまわりにな

まったく発痛物質という痛みのもとが押し流されて、排出されます。この作用は、テープを貼ると同時に現れてくるので、すぐに気持ちがよくなり、痛みが軽減していくのがわかります。

理由の二つめは、筋膜や筋肉の硬直を取り去ることです。筋肉の表面は、例えば鶏肉のささみの表面にあるよう

な薄い透明な膜に覆われており、この膜を筋膜と呼びます。ひざ周囲にある筋膜や、その内側にある筋肉が硬直すると、激しい痛みが生じるのです。

ひざ痛の人の多くは、ひざを支えている大腿四頭筋だいたいしやうきんという筋肉がダメージを受けていて、それがもとで筋膜や筋肉が硬直して痛みを招いているケースがほとんどです。

大腿四頭筋は大腿直筋・中間広筋・外側広筋・内側広筋の四つの筋肉で構成され、大腿直筋は骨盤から、ほかの三つの筋肉は大腿骨から始まり、ひざをまたいでひざのお皿（膝蓋骨）とひざ下の内側（親指側）にある頸骨につながるっています。

ひさを曲げ伸ばしするときには、これらのさまざまな筋肉が関連し合って複雑な運動を行っています。しかし、歩いたり立ち上がったたりすると、ひさには体重の数倍の負荷がかかり、これらの筋肉に大きな負担がかかります。

特に大腿四頭筋の筋力の弱

い人は、ひざをうまく支えられず、筋肉に大きな負担をかけてしまいます。こうした状態が続くと筋肉の緊張状態が続き、しだいに筋膜や筋肉が硬直して痛みを招くようになるのです。

こうした硬直を取るには、筋膜や筋肉を含む、ひざ周辺の組織をゆるめてあげる必要があります。痛み吸い取りテープピングを行うと、テープを貼った周囲の皮膚、筋膜、筋肉、腱（筋肉と骨をつなぐ組織）などの組織が全体にゆるみ、痛みの原因となる硬直を取り去ってくれるのです。

★★★骨格のゆがみやズレも自然に正される

理由の三つめは、筋力補助効果があることです。伸縮性テープを筋肉の方向に沿って

貼ると、硬直したり衰えたりしている大腿四頭筋の動きを補助してくれるのです。

大腿四頭筋の衰えている人は、ひざを支える力が弱っているのです、ひざの動きが不安定でグラつきやすく、これが痛みを招く原因にもなっています。

痛み吸い取りテープピングは、大腿四頭筋に沿ってテープを貼りますが、これによって筋肉の動きが正されます。すると、ひざが正しい方向に動くようになり、ひざ関節の可動域（動かせる範囲）がしだいに広がっていきます。こうなると、ひざを大きく動かしたりやすくなって発痛物質を排出しやすくなり、痛みも和らいでいきます。

理由の四つめは、体全体の骨格のゆがみや姿勢が正され

ることです。長い間、ひざ痛に悩んでいた人は、ひざを飛ばうあまり歩き方や動作に偏りが生じて、体全体がゆがんでいることが多いものです。そうした人が痛み吸い取りテープピングを行うと、ひざの動きが本来の正しい方向に矯正され、痛みを気にせず歩けるようになります。そして、骨格のゆがみやズレも自然に正され、ひざにかかる負担が軽減していきます。

理由の五つめは、ゲートコントロール効果です。ゲートコントロールとは、手でさするなどの弱い刺激が、強い痛みの刺激の通り道（神経伝達）をふさぐしくみのこと。つまり、体の表面を手でさわる程度の優しい刺激を与えただけで、それまでの強い刺激が抑えられて、痛みが和らぐというものです。

例えば、手や足をぶつけたときに痛い部分を手でなでることがありますが、これもゲートコントロール効果を得るために無意識に行っている動作なのです。

私は、ひざ痛をはじめ体の痛みの多くは、深部よりも、体の表面（皮膚）に近い部分で起こっていると考えています。痛みを招く硬直も、筋膜や、筋肉の表面に近い部分に起こることが多いようです。

ひざに痛み吸い取りテープピングを施すと、テープ自体の力は体の表面にしか及びませんが、ゲートコントロール効果によって強い痛みが抑えられ、ひざ痛が和らぐのです。

このように、痛み吸い取りテープピングは、テープを1本貼るだけというシンプルな方法ながら、多くの働きによって痛みを和らげてくれます。

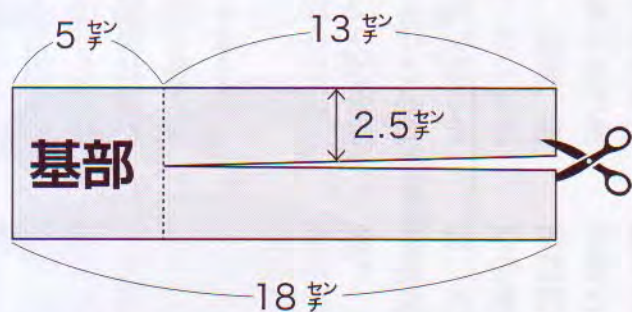
痛み吸い取りテープピングのやり方は簡単で、わずか18秒程度の長さのテープをY字型に切って貼るだけです。やり方を覚えれば、誰でも行うことができます。

変形したひざ関節がもとへ戻るわけではありませんが、痛みを取る効果は大いに期待できます。具体的なやり方を次の記事で紹介するので、ぜひ試してください。



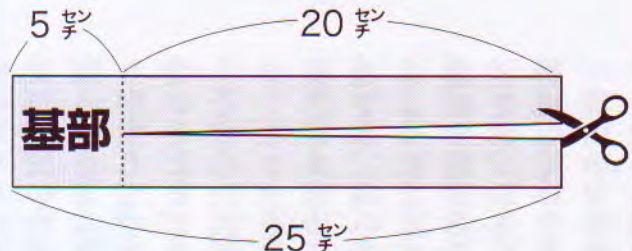
効力アップ法（64頁参照）

Y字テープの作り方



市販の伸縮性粘着テープを長さ18センチ程度に切り取り、図のようにテープの片側5センチ分(基部)を残して、残りの片側13センチ分を二等分に切る。これでY字テープ(小)のできあがり。

効力アップ2枚貼り作り方



上のタイプより長いY字テープ(大)を作る。5センチ幅の伸縮性粘着テープを長さ25センチ程度に切り取り、テープの片側5センチ分(基部)を残して、残りの片側20センチ分を二等分に切る。

正面

横側



先に貼ったY字テープ(小)の上から、長いY字テープを貼る。写真の黒いテープのように、太もも上部に向かって貼る。

★★★
効力アップするなら
長いテープで2枚貼り

「痛み吸い取りテーピング」を行うさいは、伸縮性が高い5センチ幅の粘着テープ(市販の「キネシオテープ」など)を用意してください。

まず、テープを長さ18センチ程度に切り取ります。その18センチの内、13センチまでを幅2・5センチに二分して切り取ります(反対側5センチは切らずに残す)。これで、痛み吸い取りテーピングに用いるY字テープのできあがりです(左の図を参照)。

次に貼り方です。ひざを直角よりもひと足分前に出した状態で貼ります。その18センチの内、13センチまでを幅2・5センチに二分して切り取ります(反対側5センチは切らずに残す)。これで、痛み吸い取りテーピングに用いるY字テープのできあがりです(左の図を参照)。

まず、テープを長さ18センチ程度に切り取ります。その18センチの内、13センチまでを幅2・5センチに二分して切り取ります(反対側5センチは切らずに残す)。これで、痛み吸い取りテーピングに用いるY字テープのできあがりです(左の図を参照)。

痛み吸い取りテープはY字に切った
テープをひざに貼るだけでよく、
その場で痛みが消える人が続出

しみずやすお
清水泰雄

テープを貼ると、その場で痛みを感じなくなる人が多いのですが、もし、痛みの軽減が感じられなかったら、さらに長めのY字テープを貼る「効力アップ2枚貼り」を試してみましよう(左の写真を参照)。

なお、一度貼ったテープは、粘着力が続くかぎり、2〜3日間は貼りつけてもかまいません。テープを貼るとかぶれる、かゆくなるなど肌が弱い人は痛み吸い取りテーピングは控えてください。

痛み吸い取りテーピングのやり方

Y字テープの貼り方

右足にある伸縮性粘着テープで作ったY字テープ（小）を、下の①→②の手順で貼る。効力アップ法は右足下を参照。

1



直角よりも足一つ分だけ前を出す

まず、ひざのお皿の下にある骨の出っ張りあたりに、Y字テープの基部をしっかりと貼り付けてから、テープの先端を持ち、お皿に沿ってテープを貼っていく。

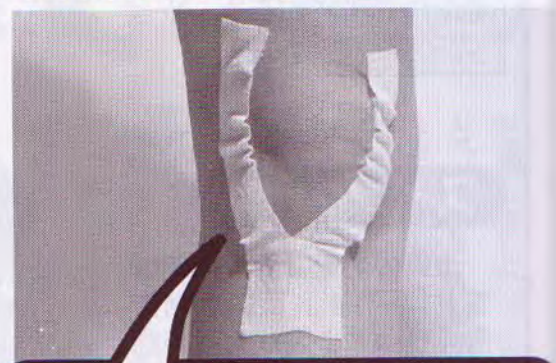
Y字テープは引っ張り過ぎないこと。軽く引く程度でいい

最初に、ひざのお皿の下にY字テープの基部をしっかりと貼り付ける

2

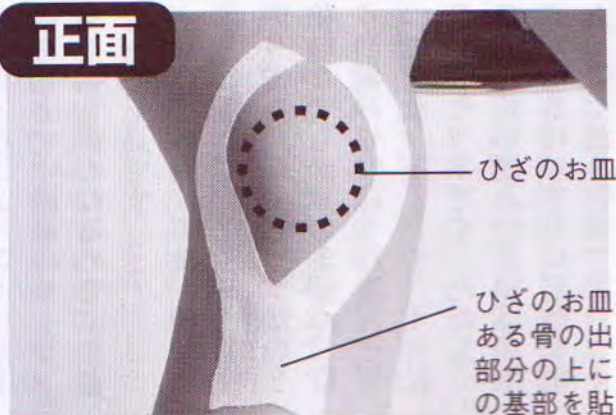


Y字の上端部分は、太ももの少し内側にくるように、曲線的に貼る。



足を伸ばしたときに、Y字テープがシワシワな状態になるように貼るのがポイント

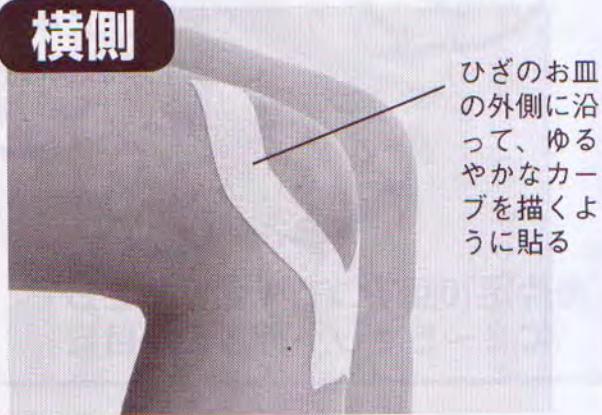
正面



ひざのお皿

ひざのお皿の下にある骨の出っ張り部分の上にテープの基部を貼る

横側



ひざのお皿の外側に沿って、ゆるやかなカーブを描くように貼る

ひざスイングのやり方

ひざスイングは、ひざ周囲の筋肉強化と中殿筋の筋膜伸ばしを同時に行う運動。痛み吸い取りテーピングをして行う。

基本姿勢

イスに座り、痛み吸い取りテーピングをした側の足（痛むほうの足）を上にして足を組む。

痛み吸い取り
テーピング

注意

足を組むと痛む場合は、無理をせず、足を組まずにまっすぐ前方に向かってスイングさせる



スイング運動

上側の足を「前方に伸ばす」「下ろす」という動作をくり返す。動かせる範囲で行い、ひざの可動域が徐々に広がってきたら、振り幅を大きくしていく。

片足10回
が目安

お尻の筋膜
が伸びる

●片足10回ずつで1セットとして、1日に3～5セット行うのが目安。



★★★
痛みのある人でも
行いやすい運動

「痛み吸い取りテーピング」でひざの痛みが和らいだら、再発を防ぐために、ひざを支えている筋肉を強化する体操を行いましょう。そこでおすすめしたいのが、痛み吸い取り

りテーピングをして行う「ひざスイング」です。
ひざ痛の人は、痛みのために運動不足になりがちですが、ここで紹介するひざスイングは、痛み吸い取りテーピングで痛みを抑えつつ行う運動なので安心です。
ひざスイングは、だいたい大腿四頭

加えてテープを貼って行う体操
「ひざスイング」もやればひざ周囲の筋肉が強化され再発もなし

しみずやす お
清水泰雄

筋などの筋肉を鍛え、ひざ周囲の血液やリンパ液の流れをスムーズにして、痛み物質の排出を促す運動です。
ひざスイングは足を組んで行いますが、実はこれにも意味があります。ひざ痛の人は診察すると、中殿筋というお尻の筋肉やその筋膜（筋肉を包む膜）が硬直していることが多く、中殿筋に痛み止めの注射をしたり、ストレッチを行ったりすると、ひざの痛みが解消することがあります。

その点、ひざスイングは足を組むことで中殿筋のストレッチ効果も得られるので、まさに一石二鳥です。
テープの貼り方は、前の記事を参照してください。1枚貼りでも、効力アップ法の2枚貼りでもかまいません。行う回数の目安は、片足10回ずつで1セットとして、1日に3～5セットです。ただし、ひざに強い痛みや違和感が生じた場合は、すぐに運動を中止してください。

痛み吸い取りテープをやったら

起床時のひざの激痛が解消し、

杖なしでスイスイ歩け驚いた

しみずやすお
清水泰雄

★★★
まるで魔法みたいだと
即効性に驚く人が多い

ここからは、痛み吸い取り
テープでひざ痛の症状が
改善した症例を紹介してい
きましょう。

主婦の玉田香織さん（仮
名・57歳）は、数年前から右
足のひざ痛で家の近くの整形
外科医院に通い、ヒアルロン
酸注射などの治療を受け、鎮
痛薬で痛みを抑えていまし
た。しかし、ひざの痛みは治
まりませんでした。

玉田さんの場合、起床時に
ベッドから立ち上がろうとし
て床に足をつけると、右ひざ
に激痛が走り、坂を下るとき
や階段の昇り降りのさいに
も、ひざに鋭い痛みが走り、
杖なしでは歩くこともままな
らなかったといえます。

この痛みをなんとか消せな
いものかと悩んでいたとこ
ろ、知人から、当院の痛み吸
い取りテープののことを教
えてもらったそうです。

私は早速、玉田さんの右ひ
ざに痛み吸い取りテープを貼
る

を施しました。テープを貼る
と、玉田さんは「痛みが和ら
いだ気がする」というので、
ひざを動かしてみるように促
しました。すると、「ひざが
スムーズに動く」と喜んでい
ました。

ただし、玉田さんのひざ痛
はかなり重い状態だったの
で、テープ1枚では痛み取り
効果は十分ではありませんで
した。そこで、テープ2枚貼
りの効力アップ法を試してみ
たところ、玉田さんは、ひざ
の痛みがさらに軽くなったと
驚き、「まるで魔法みたい」
と興奮気味に話していたのを
よく覚えています。このよう
に、即効性に驚く患者さんが
実に多いのです。

玉田さんには、痛み吸い取
りテープを自宅でも行っ
てくださると、やり方を指導
しました。

ところで、玉田さんのよう
に長年ひざ痛で悩んでいた患
者さんの場合、ひざを支える
筋肉が衰えていて、回復が遅
れることがよくあります。そ
こで私は「ひざスイング」と
いう運動を、家で毎日行うよ
うにすすめました。この運動
は、ひざを支える大腿四頭筋
などを鍛える運動ですが、ひ
ざ痛の回復を早め、再発予防
にも役立ちます。

1週間後、再診で訪れた玉
田さんは、初診のときは別
人のように明るい笑顔で現れ
ました。

初診のときは杖をつきつ
つ、休みながら歩いてきたそ
うですが、今回は、杖なしで
スイスイと歩けたとのこと。
ひざの曲げ伸ばしがラクにな
り、就寝中も痛み吸い取りテ
ープを行おうようにした
ら、起床時のひざの痛みに悩
まされることもなくなったと
喜んでいました。



ひざスイング（やり方は右参照）

痛み吸い取りテープで10年来のひ

ざの痛みがその場でスツと和ら

ぎ、曲げ伸ばしもラクにできた

しみずやすお
清水泰雄

★長時間の立ち仕事も ★できるようになった

痛み吸い取りテープは、年を重ねた人や、筋力が衰えた人にも実践してもらっています。年齢や体力に係なく痛みが軽減すると好評です。

田端光子さん（仮名・80歳）は、今は美容院の経営を娘さんに譲り、自分は忙しいときだけ店に出て美容師の仕事をしています。ところが、10年前から右ひざが痛くて立っているのもままならなくなり、十分な手伝いができないのを悩んでいました。もともと娘さんの仕事を手伝うために、なんとかひざ痛を治したいと、2年前の夏に当院を訪ねてきました。

田端さんは、それまで近く整形外科に通い、ヒアルロン酸の関節内注射などの治療

を受けたこともありましたが、いつこうによくならなかったといえます。イスに座ってじっとしている間は痛みも軽いのですが、動こうとすると激痛が走り、長時間立ってられないのです。

診察すると、大腿四頭筋の筋膜（筋肉を包む膜）や筋肉に硬直があるのがわかりました。そこで、硬直を取り去る注射とともに、痛み吸い取りテープを行っていました。

すると、田端さんはひざの痛みがスツと和らぎ、ひざの曲げ伸ばしがラクになった気がするといって喜んでくれました。私は、田端さんに痛み吸い取りテープのやり方を教えて、毎日行うようにすすめました。

ちなみに、痛み吸い取りテープは、一度テープを貼ったら、粘着力が続く限り数日間はそのまま貼っておい

もかまいません。

田端さんには、1週間に1度の頻度で来院してもらい、様子をみました。また、自宅では、筋膜を引き伸ばしつつ、大腿四頭筋といったひざを支える筋肉を鍛える運動「ひざスイング」をやるように指導しました。

家が少し遠く、電車で1時間以上かかるものの、田端さんは熱心に通院し、家ではひざスイングを毎日実行していました。そして、3カ月が経過するころには筋膜や筋肉の硬直も徐々に取れ、ひざの痛みをほとんど感じなくなってきたので、月に1回の通院にしました。

そのころになると、田端さんの美容院の女性客が何人か当院を訪れるようになっていました。彼女たちは、田端さんが以前とは見違えるように元気に働いているのを見て不思議に思っていたそうです。

そして、当院の痛み吸い取りテープのことを教えてもらったと話していました。

いわゆる「口コミ」で来院

された方たちで、みなさん、ひざ痛に悩んでいましたが、痛み吸い取りテープを施すと、痛みが和らいだと誰もがビックリしていました。中には腰痛に悩んでいる人もいたので、腰痛用の痛み吸い取りテープも教えてあげました。

田端さんは、長時間立っていてもひざの痛みが現れなくなり、現在は治療の必要はないのですが、2〜3カ月に1回は再発防止のために診察を受けに来ています。

伸縮性粘着テープ

（商品名：キネロジEX）

価格

3巻：3,110円

6巻：6,120円

（ともに税込）



【参考】

サイズ／1巻当たり5巻×5巻、3巻もしくは6巻での取り扱い
伸び縮みに強く通気性の高いウェーブ構造を採用

▶上記の商品は、113分のわかさ夢通販（☎0120-949-051）で取り扱っています。品ぞろえ100品目以上！わかさ夢通販のインターネットサイトが待望のオープン（<http://www.wks.jp/shop/>）。