



鍼灸 FACT BOOK

しんきゅう

ファクトブック

—よく耳にするのによく知らない
「はり・きゅう」の基礎知識—

鍼灸医療推進研究会

古くて新しい 「鍼灸」のこと もっと知りたい

世界中で都市化が進み、ストレス、アレルギー、慢性疲労など、先進国特有のトラブルや生活習慣病が蔓延しています。薬物投与や外科治療で対処してきた西洋医学では治せない、病気ではないけれど、「何となく不調」。そんな症状を訴える人々が、子どもから高齢者まで、幅広い年齢層で増加しています。

慢性疲労社会のなかで、古くからの医療が見直され始めていますが、なかでも東洋医学の中核を成す治療法「鍼灸」は世界中で注目され、「鍼灸」のメカニズム研究も各国で進められています。

古くて、現代人にとって新しい「鍼灸」のことをもっと知りたい！

おばあちゃんおじいちゃんの世界とされていた「鍼灸」は、今、新たなステージを迎えつつあります。

鍼灸 ABC

■ 鍼灸とは？

鍼灸の考え方

西洋医学と、東洋医学である鍼灸ではベースとなる考え方が全く異なります。

鍼灸は、身体をひとつの小宇宙としてとらえ、そのバランスの崩れたときに「病」が発症すると考えます。たとえば鍼灸では臓器そのものを直接治療するのではなく、臓器の機能を遠隔操作によって治療します。言い換えれば、外科医は心臓が悪いと心臓にメスを入れますが、手や足を触ったりはしません。鍼灸では、足や手など離れた場所に鍼や灸を施すことで、心臓の機能回復をはかるのです。

レオナルド・ダ・ヴィンチなど解剖学から発達した西洋医学と、身体の表面（皮膚、舌など）を微細に観察して生まれた東洋医学とは、始めから異なる医学であったのは確かです。

鍼灸の仕組み

鍼灸で刺激すると、中枢神経内にモルヒネのような役割をもったホルモンが放出されます。この物質（内因性オピオイド）が、痛みを抑え、また痛みを脳に伝える神経経路をブロック。脳から、そして脊髄からの痛み抑制のダブルブロックで、痛みを緩和します。鍼灸が痛みを緩和する効果が高いのも、このメカニズムが働くからです。また、神経を刺激して血行を促進し、痛みの原因となる物質を老廃物として流してくれます。

痛みに対する効果だけでなく、自律神経が支配する胃腸などの内臓や、血圧などにも作用して、機能を調整しバランスを整えてくれます。

最近の研究では、免疫系や内分泌系への効果も期待されて、さまざまな研究が進んでいます。鍼灸による免疫力の向上、アンチエイジングなど、より幅広い効果が期待されています。

鍼灸は、紀元前の中国で生まれた治療法

鍼灸の起源は石器時代にまで遡るともいわれますが、紀元前の中国王朝、殷・周時代にはすでに鍼治療が広く流行したという文献が残っているそうです。

その鍼灸が日本に渡ってきたのは、奈良時代。中国の僧侶が仏典とともに鍼灸の医学書を携えてやってきたとされています。「漢方」が渡来してくるのもこの時代です。

平安から室町時代にかけて、書物を通してだけでなく、人的交流も盛んに行われて、鍼灸や漢方といった中国医学が日本社会に定着していきます。

江戸時代に入ると、鎖国によって大陸との国交も途絶えますが、鍼灸は日本人研究者により、日本の伝統医学として独自の進化を遂げていきます。また、中国では下火になった「灸」が、庶民の間に広まっていくのも、この時代です。

鍼灸や漢方の立場が変わったきっかけは、杉田玄白の『解体新書』の登場でしょう。当時の日本人にとっても、日本医学界にとっても、オランダ医学は驚異的だったはず。その後、明治政府の西洋化政策によって、鍼灸や漢方などを主流とする日本の伝統的な医学は、表舞台から追いやられてしまうこととなります。

昭和に入ると、伝統医学の見直し運動が起きますが、やはり、西洋医学の台頭に、鍼灸は民間医療としての地位に甘んじることとなります。

しかし、その後も民間での支持は強く、鍼師、灸師は国家資格として制定されることになりました。これにより鍼灸の教育制度はさらに充実し、教育を基盤に鍼灸も新しい時代へ突入します。

各国の伝統医療が見直されている昨今、鍼灸は最も優れた伝統医療として、世界各国の医療関係者が、そのメカニズムと研究成果を発表。日本でも、従来の腰痛や肩こりといった、一般にもなじみの深い症状だけ

鍼灸 ABC

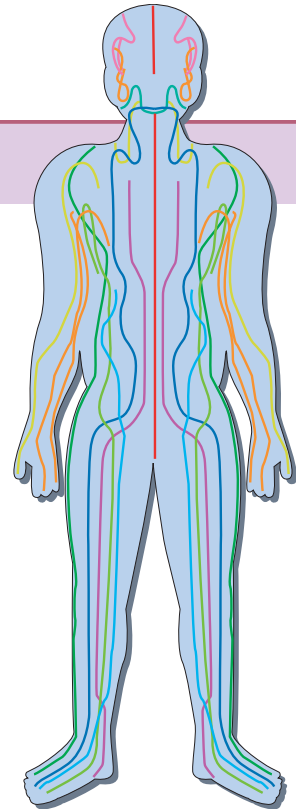
でなく、スポーツ、免疫、ストレスなどさまざまな分野での治療への取り組みがなされています。

約 2000 年前に確立し、1500 年もの間、日本、

そして世界で進化し研究が続けられてきた「鍼灸」は、無限の可能性を秘めた治療法だといえそうです。

鍼（ハリ）を打つ、お灸をすえる、「ツボ」って何??

鍼を打ったり、お灸をすえたり、指圧やあんまをする経穴（ツボ）。何となく知ってはいるものの、「どうしてツボなのか、どうしてツボをおさえると身体が軽く感じるのか」。それは、東洋医学の理論に基づいた治療法だからです。東洋医学では、“気血は経絡を通り、全身の元気を司る”と考えます。この気血の通り道、経絡が何らかの作用で滞ることで、病に到るといわれます。経絡が滞らないように、また、滞った経絡を改善するために、経絡の各所にあるポイント、経穴に鍼や灸、指圧を施して、気血の流れをスムーズにします、これがツボの役割です。



鍼灸治療のベース「経穴（ツボ）」が世界統一基準に

鍼灸は 2000 年以上の長い歴史があるだけに、ツボについて国によって名称や位置に違いが生じてきました。世界的に東洋療法への関心が高まる中、WHO（世界保健機関）がこの問題に関与し、1989 年に名称が統一され、2006 年の国際会議で 361 穴の位置が決まり、統一されました。

国際統一ができたことで、日本でも鍼灸の教科書で約 40 ヶ所のツボの修正が必要になります

が、これは、これまでのツボの位置が間違っていたということではありません。ツボの国際統一は、各地でさまざまな影響を受けて、位置や名称にズレが生じていたものを標準化し、座標を整えたということになります。医学的な研究や臨床比較を推進するためのスタートです。

鍼灸 ABC

鍼灸の治療の仕方

鍼（ハリ）

鍼治療では、通常直径 0.12mm. ～ 0.18mm 程度の極めて細いステンレス製の鍼をツボに刺入します。刺入するときは、管鍼法といって円形の金属あるいは合成樹脂製の筒を用いる方法か、筒を使わずに鍼を親指と人差し指でつまんで刺入する方法が行われていますが、どちらも殆んど無痛に近い方法です。

ツボに刺入した鍼は、上下したり回したり、振動させるなどの一定の刺激を加えて直ぐに抜く場合と、10-15 分程、刺入したまま置いておく場合があります。また、刺入した鍼に微弱な低周波パルス通電をする場合もあり、これは筋肉のコリや痛み、血液循環の促進に効果があります。

他にも刺入せずに皮膚に接触させたり押圧させたりする方法もあり、これらは小児鍼として乳幼児の夜尿症や夜泣きなどに効果があります。

灸

一般的に「やいと、お灸」と呼ばれているのが、艾（もぐさ）を用いてツボに熱刺激を加える方法です。もぐ

さは、よもぎの葉を乾燥させ、葉の裏側の部分だけを集めたものです。灸の方法には、大きく分けて、もぐさを直接皮膚上に乗せて着火させる直接灸と、皮膚との間を空けて行う間接灸とがあります。直接灸の場合、もぐさの大きさは糸状のもの、米粒ほどの細かいものが主流で、病状に応じて熱刺激を与えます。直接灸をした後は、少し痕が残ったりすることがあることも予め承知しておく必要があります。

間接灸は、もぐさと皮膚の間に空間を作ったり、味噌や薄く切ったしょうが、にんにくなど、熱の緩衝材になるものを入れたりして熱さを和らげているので、比較的気持ちが良いものです。

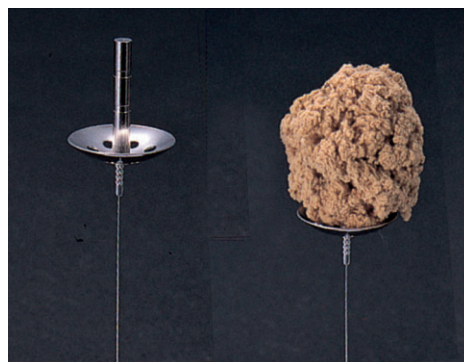
この他にも、灸頭鍼といって、刺入した鍼の先端にそら豆ほどの大きさのもぐさを取り付けて点火する方法や、熱の刺激源として遠赤外線やレーザー光線を使用する科学的な試みも実用化されています。灸は鍼灸師の指示に従えば自宅でも行うことができます。

鍼灸の補助療法

鍼灸院では、症状によって遠赤外線照射や低周波通電、吸い玉、テーピング、予防体操などの指導を行う場合もあります。



○プラスチックの鍼管が付属された鍼。鍼柄の色で鍼の太さが見分けられるようになっている



○灸頭鍼



○円皮鍼



○皮内鍼



○手軽なタイプのお灸もある

鍼灸 ABC

■ 世界各国で注目される東洋療法

東洋療法を行うには国家資格が必要

日本はもとより、世界で期待される東洋療法としての鍼灸ですが、鍼灸の施術を行うには国家資格が必要です。通常、高等学校を卒業後、鍼灸専門学校、鍼灸大学や鍼灸短期大学などの教育機関で3年以上の間に、知識や技術を習得し、さらに国家試験に合格しなければ資格を得ることができません。

また、日本で国家資格を持っても、その国の規定に沿って免許を取得しなければならず、外国で施術を行うことはできません。

2007年春に行われた国家試験は、鍼（ハリ）師は受験者5,275人のうち合格者4,068人（合格率77.1%）、灸師は受験者5,261人のうち合格者4,416人（合格率74.3%）という結果だそうです。一定の教育期間を経ても必ず国家試験に合格できるわけではない、厳しい資格であることが分かります。



この5年間で鍼灸国家資格を受験する人の数は約1.7倍に増えています。

鍼灸専門学校には、高校卒業後の進路として選ぶ人たちの他に、大学卒業後や社会人経験の後に、「専門性の高い職業として」、或いは「社会貢献ができる技術を身に付けたい」など、様々な抱負をもって鍼灸師をめざす人たちが増えているそうです。

多様化するニーズに応える高度な教育制度

東洋療法としての鍼灸は、NIH（アメリカ国立衛生研究所）の会議で一定の範囲における鍼治療の有効性が発表されるなど、代替治療としてはもちろんのこと、健康意識の高まりから予防医学としても益々注目されています。

こうして、地域医療や老人医療、スポーツ医療など新たな職域へと活躍の場が広がるなか、多様化するニーズに対応できる鍼灸師たちの育成が急務となっています。鍼灸の教育機関では、新しい時代のニーズに応え社会に貢献できる優秀な鍼灸師を育成するために、カリキュラムの充実、教員の資質向上、学術振興など、教育の質と東洋医学の向上に邁進しています。特にカリキュラムについては、東洋医学はもちろん、病態生理学や解剖学、臨床医学など、西洋医学の基礎もしっかりと学ぶ構成の他、医療に携わる人としての知識や教養を身に付けられるように組まれています。

鍼灸師、鍼灸を学ぶ学生たちの社会貢献活動

新潟中越地震、能登の地震などでは、地域の鍼灸師会に所属する鍼灸師たちがボランティアとして活動しています。避難場所の体育館、仮設住宅を訪ね、被災した人たちに鍼灸の施術を行うと、心身共に疲れ果ててしまっている方たちは、大変喜んでくださるのだそうです。鍼灸施術のボランティア訪問は、新潟中越地震から1年間以上に

わたって続いたそうです。

また、近年では国民体育大会や各地で行われるスポーツイベント会場でも、地域の各師会が交替で担当し、鍼灸コーナーを設置して施術のボランティアを行っています。現在のスポーツ医療での鍼灸への意識の高まりも、このような地道な活動が基盤となっていると考えられます。

鍼灸 ABC

欧米の主要メディアが発信する 鍼灸 NOW!

医療保険制度の違いもありますが、ヨーロッパやアメリカでは、病気にならないための自己防衛策として、代替医療が盛んです。また、仕事のために体調を整える、体力や免疫力を高める、アンチエイジングの一環として身体の機能を高めるなど、さまざまな予防策として鍼灸が活用されています。

例えば、俳優が体力維持のために鍼灸を受けているとか、有名プロゴルファーが手首の治療と予防に鍼灸に通っているなど、セレブリティが鍼灸をライフスタ

イルに取り入れていることが、テレビや新聞のニュースで話題となっています。

また、医療研究者が鍼灸の効果を、さまざまなエビデンスをもとに研究発表していることも、鍼灸普及の要因です。東洋医学を東洋医学だけで理解するのではなく、西洋医学的見地で実証することで、鍼灸の重要性を訴えているのです。

伝統的な医学のなかでも、世界中で信頼を得ている鍼灸。世界の医療現場で欠かせぬ治療法として、確立されていくことは確かでしょう。

Worldwide 鍼灸世界の鍼灸トピックス

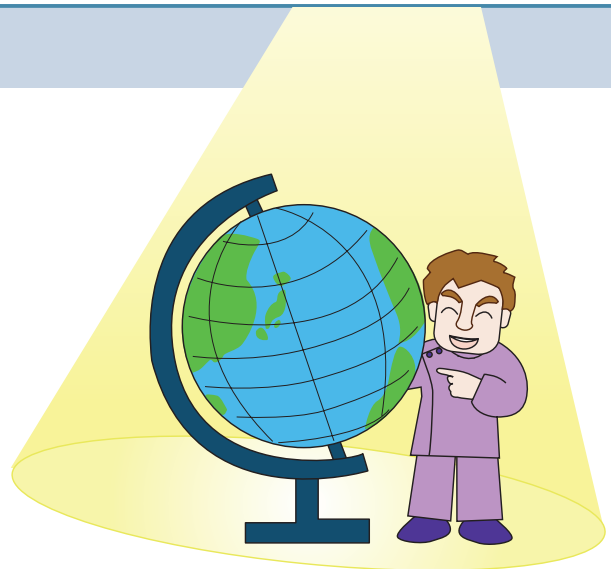
“膝と腰の関節炎による痛みや運動制限に対して、鍼治療が効果があるかどうか、ドイツの研究「鍼治療による関節炎の痛みと運動制限に対する効果の科学的検証」論文が発表されました”

(タイムス紙)

“鍼治療、運動療法、リラクセス法による片頭痛の治療効果を検証した研究がスウェーデンの研究グループによって発表されました。その結果、痛み止めの薬を用いることなく、それぞれの方法を活用することで、片頭痛の症状が改善されたということです” (ロイター、CNN)

“人気ドラマ「Sex and the City」の主演、クリスティン・デービスさんが、鍼治療を日常的に取り入れることで、多忙なスケジュールにも関わらず、体調を維持している。超多忙スケジュールのために健康に不安を覚えた彼女は、「健康維持のために鍼を取り入れたのですが、鍼はもはや私の生活の一部です」という。” (タイムス紙)

“プロゴルファーのミッシェル・ウイーが、持病の手首の痛みをコントロールするために、鍼治療を取り入れている” (ボストン・グローブ紙、ガーディアン紙、NBC スポーツ)



“癌と闘うロックバンドのギタリストは、治療に鍼を取り入れて、癌と闘っている”

(ブルームバーグ)

“ペットを対象とした鍼治療が広まっている”

(ワシントン・ポスト紙、FOX ニュース)

“北アイルランドでは、鍼治療、ホメオパシー、マッサージ治療など代替医療を健康保険の適用に” (BBC)

資料提供：月刊『医道の日本』掲載「世界メディアが伝える鍼灸最新動向」(中田健吾、藤田康隆)より

鍼灸 ABC

■ 鍼灸の効果

鍼灸といえば、肩こりや腰痛を連想

「ハリ」や「お灸」といえば、やはり祖父母の肩こりを思い出す人も多いはずです。

確かに鍼灸を受ける人の多くの症状は、首、肩、腰、ひざなどの疾患に伴う痛みです。しかし、私たちが知らないだけで、実は鍼灸は、運動器系の痛みだけでなく、消化器系疾患、呼吸器系疾患、循環器系疾患から小児疾患など、さまざまな症状に効果があるといわれています。

ストレスによる不調の改善も 鍼灸の得意ワザ

家事や仕事のストレスに加えて、パソコン使用による眼性疲労や長時間同じ姿勢をしているためによる疲労など、環境疲労やストレスが、さまざまな症状を引き起こしています。何となく身体がだるい、寝つきや

寝起きが悪い、ぐっすり寝た感じがしない、食欲がないなど「病院に行くほどではないけれど、絶不調!」という人が多くなっているようです。そんな身体の不具合を整えて、元気を取り戻すのも、鍼灸の得意とするところ。病気を予防する、病気にならない身体を作る、それこそ、これからの社会が求める医療。鍼灸は、新たな医療として、大きな可能性を秘めているのです。

NIH (アメリカ国立衛生研究所) が鍼の有効性を確認

ヨーロッパやアメリカで浸透し始めた鍼灸療法。1997年には、NIH から、鍼の有効性に関する見解が発表されました。鍼灸療法の病気に対する効果とその科学的根拠が認められ、西洋医学の代替医療として、有効であると発表されました。

WHO (世界保健機関) でも、様々な症状や疾患について鍼灸療法の有効性を認めています。

< 鍼灸が効果的な症状や疾患 >

★運動器系疾患

肩こり、五十肩、腰痛、頸椎症、変形性膝関節症、腱鞘炎、テニス肘 etc.

★消化器・呼吸器系疾患

便秘、下痢、痔疾、慢性胃炎、食欲不振、気管支喘息、鼻炎、感冒、扁桃炎 etc.

★疼痛性疾患

頭痛、坐骨神経痛、術後疼痛、ヘルペス後神経痛、三叉神経痛 etc.

★循環器系疾患

低血圧症に伴う諸症状、冷え性、本態性高血圧症 etc.

★泌尿器 & 産婦人科系疾患

月経異常、更年期障害、逆子、不妊、インポテンス、失禁症 etc.

★感覚器系疾患

仮性近視、眼性疲労、メニエール

病、耳なり、難聴 etc.

★小児疾患

夜尿症、小児神経症、消化不良 etc.

★その他

不眠症、肥満、自律神経失調症、片麻痺、顔面神経麻痺、アレルギー疾患 etc.

頭と目、顔の症状

心の疲れ

内臓の疲れ

首・肩・腕・
背中の疲れ

婦人科系の症状

足と腰の疲れ



社団法人 日本鍼灸師会
資料より

鍼灸の可能性

■ 私たちと鍼灸～治療から未病へ～

進む高齢化と共に、医療は社会にとって大きな課題となっています。健康保険の見直し、医療保険の負担増、高齢者の新たな医療負担など、私たちの暮らしに直結する変化が始まっています。そして、高齢化＝長寿社会の中で求められているのが、病気になる前に治す、あるいは病気にならないための医療です。それは、東洋医学が理想としてきた姿です。

ライフスタイルは多様化しても、健康で生き生きと暮らしたい、という願いはほぼ万人に共通であるといえるでしょう。

「未病治」という東洋医学の基本が、これからの日本社会を大きく変えていく一東洋医学の治療法、鍼灸の古い伝統と新しい研究がもたらす大きな可能性。その可能性を探ります。

スポーツ鍼灸

スポーツ鍼灸は、スポーツの世界での鍼灸治療から始まりました。筑波大学で1988年に始まった“スポーツ医科学プロジェクト”の一員であり、その後、筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻で教鞭をとる、宮本俊和准教授に、スポーツ鍼灸についてうかがいました。

障害の早期回復に効果

「スポーツ鍼灸は、ケガをしたアスリートに鍼灸治療を行うことで、腰や膝などの痛みを軽減し、スポーツ現場への復帰を早めたり、練習や試合などによる疲労を回復したりすること目的として生まれたものです。でも、今やアスリートだけでなく、健康保持増進を目的に行う中高齢者や介護の必要な高齢者の方々まで、幅広い分野に拡大しつつあります」

アスリートの世界でのスポーツ鍼灸は、①スポーツ競技による外傷や障害の治療や手術後のリハビリテーション、②スポーツによる疲労の早期回復、③競技能力の向上という3つが大きなテーマです。アスリートの治療を行いながら、スポーツ疾患の原因と治療過程を研究していくうちに、これはスポーツ選手だけでなく、一般の人々の運動や、歩く、階段を上る、立つ、座るなど、人間の日常生活に深く関わるテーマであるということが明らかになっていきます。

「スポーツ選手がケガをした場合、まず温めたり冷やしたりなどの物理療法を行います。しかし、中には手

術をする選手も出てきます。手術後はスポーツに復帰するまでのリハビリに入ります。鍼灸治療はこのリハビリの段階でも復帰を早める目的で行います。骨折、捻挫などで動かないでいると廃用性筋萎縮が始まります。これらの鍼治療の目的は、寝たきりの人たちの治療にも応用可能です。最近、中高年の登山が人気ですが、もし鍼灸師が登山に同行できれば、膝や腰の痛みをやわらげて、翌日の山歩きをラクにこなすことも可能です。またスポーツ選手の中には、コンディショニング調整のために大事な試合の前に鍼を受ける人もいます。一般の健康な人に対してもコンディショニングを調整し、健康な日常生活を過ごすためにも鍼灸治療は有効です。鍼灸の可能性はどんどん広がって行きます」

病気の未然予防が東洋医学の基本

医療は、病気を治すことに終始するだけでなく、早期発見、早期の治療へ。そして今、病気を未然に防ぐために、健康な人間も半健康な人も病気にならないことを重視する時代に入りました。

「西洋医学は、基本的には、病名に基づき治療をします。しかし、東洋医学は「未病治」といって、病気を未然に防ぐという考え方が基本にあるわけです。健康な人や半健康な人が医療対象となった現在の状況は、西洋医学の考えより東洋医学の考えに近づいています。私たちは、筑波大学という医学と体育、そして鍼灸を専門とする教員が同じキャンパスにいるというメリットを生かして、スポーツという特殊なジャンルの治療・研究を行ってきましたが、これが、実は一般の人々の

鍼灸の可能性

日常生活と重なってきているのです」

アスリートたちの鍼治療を部位別で比較すると、圧倒的に多いのが腰部。次に大腿部、肩関節、膝関節、下腿、足関節、頸部と続きます。

「一般の患者さんたちも、腰の痛み、肩こり、五十肩、膝痛などで、鍼治療を受けていますが、アスリートと治療部位はほぼ同じです。大腿部の肉離れなど特殊な部位もちろんありますが。できるだけ健康で長生きするためには、バランスのとれた“栄養・休養・運動”が必要です。そのために、ウォーキングをしたり、山登りをしたり、運動を心がけて、元気に暮らしたいと思っている人が増えています。しかし、中高齢者のほ

とんどが五十肩、腰痛、膝痛などを抱えています。これらの痛みを予防し、痛みを最小限にして、運動を続けるように応援するのもスポーツ鍼灸の役割です」

宮本先生は、スポーツ鍼灸は決して特殊な世界の治療ではなく、私たちの日常生活と密着したものになる可能性があると考えています。

「ウォーキングや山登りを楽しむためにも、鍼灸治療をもっと活用していただければ、と思います。また、鍼灸師もお灸やセルフマッサージ、ストレッチ、アイシングなど、自宅でできるセルフケアプログラムを患者さんのために作成し指導するなど、工夫が必要ですね」

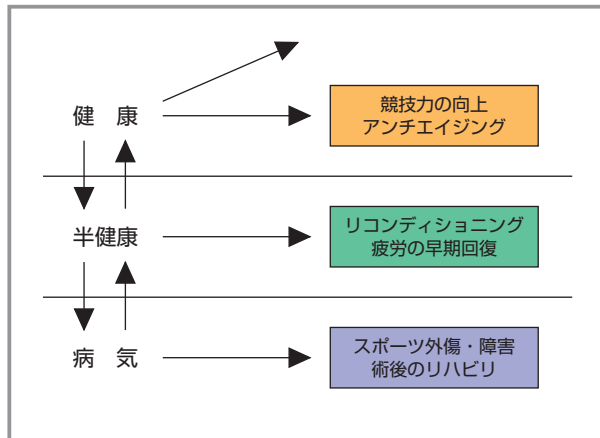


図 1: スポーツ領域での鍼治療

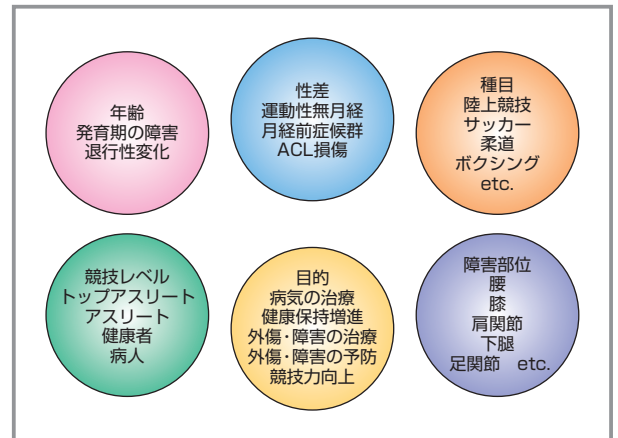


図 2: スポーツ鍼灸のテーマ

プロフィール

宮本 俊和

(みやもと としかず) 先生

筑波大学大学院人間総合科学研究科准教授。(筑波大学理療科教員養成施設併任) 全日本鍼灸学会スポーツ鍼灸委員会委員長。



1984 年より筑波大学陸上競技部での鍼治療。1988 年より筑波大学スポーツクリニックでの鍼治療。長野オリンピック、パラリンピックでの鍼治療。現在、スポーツ領域での鍼治療の効果を臨床と基礎の両面から研究している。著書:「スポーツ傷害のハリ療法」(医道の日本社)「スポーツ鍼治療マニュアル」(南江堂)、ビデオ:「スポーツ障害の診かたと治療」(ジャパンライム)、DVD:「スポーツ障害を治す 早期復帰の鍼治療とリハビリテーション」など。



鍼灸の可能性

肥満対策に期待される鍼灸

記憶の片隅に残っていませんか？「耳ツボ・ダイエット」のこと。ワーストと盛り上がり消えていった、ある種ブームのひとつであったことは確か。あの「耳ツボ・ダイエット」って何だったのか。あの当時はまだ医学的な検証も少なく、特に西洋医学の世界では認められていなかったのは事実ですが、やせているのにもっとやせたいという、自然の摂理に逆らう女性たちの願望を瞬時に満たすダイエット法ではなかったようです。でも、本当に肥満の人や、最近話題のメタボリック症候群対策として、鍼が有用であるということが、動物実験や人での検証で明らかになってきました。医学博士、白石武昌先生に、耳鍼と肥満についてうかがいました。

耳鍼刺激による減量の可能性

メタボリックシンドロームからの脱却

「耳鍼療法というのは、食事療法、運動療法、薬物療法、行動療法、外科的療法とともに、肥満治療のひとつであることは、よく知られています。耳鍼療法をやった人が驚くほどやせたということで、マスコミにも取り上げられたこともありました。でも、耳鍼がなぜ減量に効くのか、その仕組みに不明な点も多く、一般の人々に全面的に受け入れられることは、やはり難しいことでした」

耳鍼と脳、そして食欲の研究

「耳と摂食調節中枢である脳の一部である視床下部が、ほんとうに連絡合っているのかを、ラットを使って実験しました。耳のさまざまな場所に鍼刺激と電気刺激を行い、視床下部との神経線維連絡の有無を検討、耳のなかでも、ある特定のポイントが視床下部と相互連絡していることをつきとめたのです。次に、肥満ラットと健常ラットによる、耳鍼刺激を行いました。その結果、耳鍼療法は、食欲感の減退と満腹感発生と維持があきらかになりました。また健常ラットより、肥満ラットのほうが、その効果が大きいという結果でした」

耳鍼刺激はなぜ、太るメカニズムへ作用するのか

「94年の12月、肥満遺伝子の解明と白色脂肪内で作られるホルモン、レプチンの発見は、さまざまな医学分野に分子生物学的・遺伝子生物学的手法を導入するきっかけとなりました。もちろん肥満症の研究にも大きな発展をもたらしたのです」
「私たちは何故がお腹がすくのか、沢山食べると何故満

腹になるのか、それはどのような仕組みで行われているのか。簡単に説明すると、お腹がすくと、血中のブドウ糖が低下して、脳内の摂食誘発物質が上昇し、視床下部内でブドウ糖の変化を感じる細胞の活動が高まり、食欲が発生します。そして食事をするうちに、血中の血糖値とインスリンが上昇、視床下部内のブドウ糖を受け取る細胞が興奮して、満腹感をもたらします。ブドウ糖やインスリンの上昇で発現する、ある種のホルモンの存在は、94年までは解明されていなかったわけです」

「レプチンとは何か。食事によりインスリンやブドウ糖が上昇すると肥満遺伝子が白色脂肪組織に命令し、白色脂肪内でレプチンが生成されるのです。レプチンは自律神経系などを介して脳内へ、視床下部、そして視床下部腹内側部へとシグナルを発します。最終的に摂食の停止が命令されます。このレプチンこそ、強力な摂食抑制、体重増加抑制の作用をもつ“満腹物質”であることわかったのです」

「私たちの研究では、耳鍼刺激によってレプチンの血中濃度が増え、視床下部内の摂食促進物質の生成が抑制され、併せて種々の摂食抑制物質の分泌が亢進するなどがわかりました。このように脳内の摂食調節に関わる諸物質の消長を測定することにより、“耳鍼刺激による減量効果”が明らかになりました。これらの研究成果を国際的な専門雑誌などに既に発表しました。次に、動物実験の結果を踏まえて、肥満者やそうでない人々に対する耳鍼刺激による減量効果も初めて発表しました。」

臨床にある治療法が特定の疾患や症状に有効であるとする事実を理論的・実験的な手法で示すことがこれからの鍼灸のみならず医学一般にも求められているところです。

プロフィール

白石 武昌

(しらいし たけまさ) 先生

医学博士

元 東海大学医学部 助教授

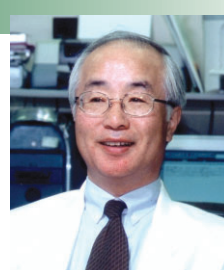
元 (財) 東洋医学研究所 副所長

現 (財) 東洋医学研究所 相談役

現 東海大学非常勤教授

日本生理学会 評議員、日本肥満学会 評議員、日本神経科学会 評議員、日本病態生理学会 評議員 など学会活動多数

「学生のための生理学」(医学書院)、「肥満症」(日本臨床)、「肥満症治療マニュアル」(医歯薬出版) など著書・発表論文多数



鍼灸の可能性

女性と鍼灸

ハリウッドの女優やセレブたちの「ハリ」通いがメディアで紹介され、今、欧米では「ハリ」美容が注目の的。日本の美容と鍼灸、女性と鍼灸事情を、北川毅先生にうかがいました。

女性特有のトラブルにも 鍼灸は大きな可能性を秘めている

たるみ、シワ、ニキビなどの皮膚のトラブル、生理痛、月経前症候群、生理不順など婦人科系疾患、ストレス性疾患などにも鍼灸が果たす役割は大きいと、北川毅先生は指摘します。

「パソコンの使用やデスクワークの多い女性、職場でストレスを抱えている女性は、首や肩周辺に症状があらわれているケースが多いですね。また、疲れてくると、どうしても顔全体が下がってきます。そうすると老けて見える。そんなとき首、顔、足などに鍼を打つと、スーッと顔全体が上がってきます」

美容のトラブルは、そのトラブルの箇所だけ、局所的に見てしまいがちだが、東洋医学では局所だけではなく、身体全体を診てトラブルの原因を把握することを基本とします。

「美容を目的として、何回か通われた方から、肌の調子が良くなっただけでなく、手が上がらないくらいひどい肩こりが治ったと喜ばれるようなこともあります。鍼は局所だけ治すのではなく、身体の機能を調節して、身体のバランスを健康な状態に戻すのが役目。きっかけは美容ですが、“目の疲れがとれました”とか“首のコリも治っちゃった!”とか実感できるのが、鍼灸の強みだと思います」

女性ならではの悩み、生理痛や月経前症候群で悩んでいる場合にも、鍼灸で悪循環を立ち切ることで、人生が大きく変わるケースもあります。

「仕事ができなくなるほど生理痛がひどくてと、いらっしゃった女性が、鍼灸治療によって今までの人生がうそみたいというくらい改善した事例も少なくありません。つい最近も、体調が改善したことで、仕事に対する意欲が湧き、新しいプロジェクトを立ち上げて生き生きと働くようになった女性がいらっしゃいます。身体の不調によって悪循環に陥っていた仕事や生活が、鍼灸治療をきっかけとして、体調だけではなく、生活ごと改善されるケースもあるのです。それは生理痛だけでなく、美容上のトラブルも同じこと。鍼を打つことが、小さなターニングポイントになれば、治療家としてこんなにうれしいことはありません」

プロフィール

北川 毅 (きたがわ たけし) 先生

鍼灸師。YOJO SPA オーナー。鈴鹿医療科学鍼灸学部大学非常勤講師（美容鍼灸学）。東京医療福祉専門学校中医セミナー講師



(中医美容学)。特定非常利法人日本スバ振興協会理事。大学卒業後、一般企業に就職。学生時代からの志を実現するために、退職して鍼灸師の道へ。東京港区に東洋医学をコンセプトとしたデイスパ「YOJO SPA」を開く。著書・監修・翻訳に『中医学 美養生ダイエット』（新潮社）、『きれい＆元気になるツボ』（池田書店）、『DVD 美容鍼灸の実践』（医道の日本社）など。『HANAKO』、『日経ヘルス』、『MEN'S CLUB』など、雑誌取材も多数。

“インナービューティ”と“鍼灸”、どちらも、身体の中からきれいになること

もともと東洋医学では、肌の状態や目、口など、身体の外側に露出している部分を診て、内側の症状や疾患を診断し治療してきた。鍼灸や漢方を用いることで、内側の疾患を治すと、逆に今までトラブルが出ていた肌も、きれいに改善されるケースが少なくありません。

「肌荒れやくすみ、小じわ、クマ、むくみなどは、

身体の中に何らかのトラブルがありますよ、というシグナルでもあるのです。鍼灸治療によって、内臓や全身的なトラブルが改善されれば、多くの場合に自然と肌トラブルも改善されてきます。このように、健康に基づく“インナービューティ”を追求することが美容鍼灸の本質だと思います」

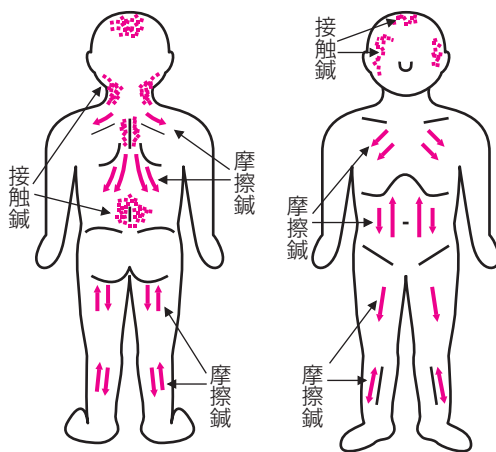
鍼灸の可能性

子どもと鍼灸

刺さない鍼（ハリ）？

子どもに鍼？とは少し怖い印象ですが、子どもには「刺さない鍼」を使います。中国の鍼灸のバイブルにもある治療法です。

皮膚への刺激を行う小児鍼を使う方法で、乳幼児から小学生の子どもが主な対象ですが、大人でも鍼を刺すと刺激が強すぎる人や抵抗の強い人などに使います。鍼灸師は、肌質、体質などじっくりと見極めて、その人に合った鍼を選んで使います。



○ 摩擦鍼と接触鍼を行う部位
「小児鍼法」医道の日本社刊より抜粋

小児鍼の効果と可能性

小児鍼はいろいろな形をしています。振子鍼、いちよう鍼など接触刺激を行うタイプと、ローラー鍼やウサギ鍼など、摩擦刺激を行うタイプがあります。

小児鍼は、夜泣き、かんの虫、風邪、中耳炎、夜尿症、下痢、便秘、また、喘息や花粉症などのアレルギーにも効果があります。

西洋医学と異なり、副作用のない点が安心です。

小児鍼ではツボのまわりを軽く刺激していくだけで、刺激が伝わり、脳や内臓の働きを活発にします。刺激することで、血流を促進し、交感神経と副交感神経のバランスも整えて、精神的なリラックスもあります。

鍼灸院では、治療の際、家庭でもできる方法を指導してくれますので尋ねてみるとよいでしょう。

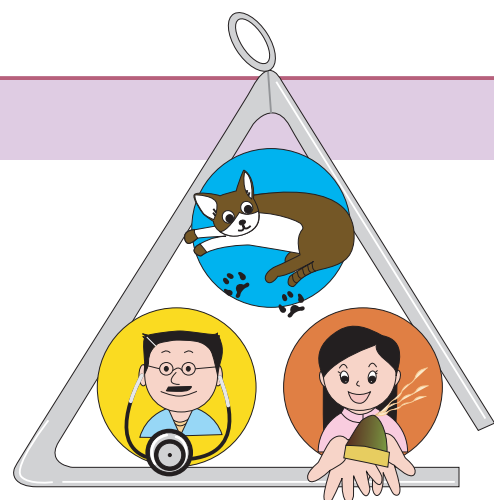


○ いろいろな形をした小児鍼

ペットと鍼灸

今や家族の一員として重要な存在となっているペットの治療に、マッサージとともに鍼灸にも関心が寄せられています。米国や英国を始めとする世界の様々なメディアで、獣医の分野で鍼治療をペットの代替医療として積極的に取り入れる動きが広がっていることが紹介されています。人間に効果のある鍼治療を代替医療としてペットにも積極的に受けさせたいと考えているペットオーナーが増えているそうです。

近い将来、さらに必要性は高まり、鍼灸師と獣



医師との連携によって、ペットへの鍼灸治療もますます盛んになるでしょう。

鍼灸 ABC

■ 鍼灸治療院の選び方

信頼できる治療院を選ぶ

西洋医学では、運動器、消化器、泌尿器、婦人科、耳鼻科などの診療科目に分かれていますが、鍼灸院はこれら全ての疾患や症状を対象に治療しています。長期の教育期間を経て国家資格を取得した鍼灸師は、当然、確かな技術を有していますが、それぞれの鍼灸院・鍼灸師によって、得意とする分野があります。従って、どの鍼灸院が良いかというのは、患者さんのニーズに応えられるかどうか、また一方で、患者さん自身が信頼関係を築けるかどうかにかかっています。

治療を受ける際に、問診やカウンセリングがしっかりしているかどうか、助言が適切であるかどうかが重要な判断材料になるでしょう。

また、通いやすい場所にあることや衛生管理がきちんとしているか、といったことも大切です。シーツやバスタオル、鍼の管理、鍼灸師の手や指の消毒などをチェックしてみてください。

時間をかけて少しずつ改善に導いていく東洋療法であればこそ、自分自身が信頼できなければ効果を期待することはできません。分からないことがあれば、黙って不安になるよりきちんと問い合わせることです。勿論、患者の立場でも、急に予約の時間に行けなくなった場合には必ず事前に連絡を入れるなど、信頼関係を相互に築く心がけが必要なことは言うまでもありません。

健康保険を利用する

★保険の取り扱い手順

- 1) 鍼灸院に「健康保険の取り扱いをしていますか？」と問い合わせる。
- 2) 保険取り扱い可能な鍼灸院で「同意書」という用紙をもらう。
- 3) この「同意書」をもって、日頃かかりつけの医院か病院に行き、必要事項を記入してもらう。あるいは、同意書の代わりに、病名、症状、発病年月日が記されていて、鍼灸の治療が必要と保険者が判断できる医師の診断書でも OK（一般的には同意書により運用）。
- 4) 記入済みの同意書か診断書、保険証を鍼灸院に持参。（手続きは鍼灸院にお尋ねください）



治療院によっては保険を扱わないところもあるので、事前に問い合わせをした方が確実です。

健康保険が受けられる症状

神経痛（例えば、坐骨神経痛など）
リウマチ（急性、慢性で各関節が腫れて痛むもの）
腰痛症（慢性の腰痛、ギックリ腰など）
五十肩（肩の関節が痛く腕があがらないもの）
頸腕症候群（首から肩、腕にかけてしびれて痛むもの）
頸椎捻挫後遺症（首の外傷、むちうち症など）
その他、これに類似する疾患。

その他の保険にも適用

交通事故の傷害や後遺症などは自賠責保険の適用になりますので、事故を取り扱う保険会社の担当者にお問い合わせを。もし保険適用外といわれたら、通院予定の治療院や各都道府県師会、(社) 日本鍼灸師会、(社) 全日本鍼灸マッサージ師会に尋ねてみてください。

また、通院している鍼灸院が労災指定施術所であれば労災が適用されます。

この他にも、各自治体により鍼灸の助成制度がありますので、鍼灸院にお問い合わせください。

□ 鍼灸の治療費の目安はどの位？

自由診療の場合で、3,000 ～ 5,000 円が目安ですが、内容によっても異なりますので、事前に各治療院にお問い合わせください。

□ 鍼灸院検索サイト

- ・ 鍼灸ネット <http://www.hariq.net/>
（サイトの「探す」から検索してください）
- ・ 各県師会ホームページ
http://www.harikyuu.or.jp/ac_contact.html
- ・ 全日本鍼灸学会ホームページ
<http://www.jsam.jp/index.html>
（サイトの「認定者検索」から検索してください）
- ・ 全日本鍼灸マッサージ師会ホームページ
<http://www.zensin.or.jp>

鍼灸 ABC

鍼灸 よくある質問

Q1 鍼灸には副作用はあるのでしょうか？

ツボを刺激し身体のバランスを整えていく治療法ですので、副作用は殆んどありません。子どもからお年寄りまで、安心して治療を受けることができます。

Q2 鍼は痛くないですか？

治療に用いる鍼は、直径が0.2mm以下の細さで、突端も裁縫や注射の針とは異なり痛みをできるだけ伴わないような形状です。痛みといってもほとんど無刺激で蚊に刺される程度のものです。

Q3 鍼はきちんと消毒されているのでしょうか？

鍼は「ディスポーザブル（使い捨て）」を使用している鍼灸院が大半です。ディスポーザブル鍼は消毒滅菌されて一回使用ごとに廃棄されます。または、「患者さん専用鍼」などの方法もとっていますが、この場合も一回使用ごとにオートクレーブという高温高圧式滅菌装置などで消毒滅菌を行います。心配な場合は、治療院で確認されるとよいでしょう。

Q4 鍼をしている状態で動いても、大丈夫？

取ることを前提とした皮内鍼といって、皮膚を十分に消毒した後、3-5mm程の、体の中には入り込まないようにできている鍼をテープでとめておくものであれば、その状態で動いたり運動したりしても大丈夫です。皮内鍼は、色々な疾病に有効で、肥満対策などにも使う場合があります。

Q5 妊娠中でも鍼灸治療をして大丈夫ですか？

鍼灸治療は身体の免疫力や自然治癒力を高めていく治療法ですので、妊娠中の女性や胎児などへの副作用はなく、投薬による治療ができない方に適しています。鍼灸によってつわりが緩和されたり、流産癖のある人が無事に出産したり、また、逆子が直ったという例もあります。ただし、妊娠していることは治療を受ける前に必ず申告してください。

Q6 病院での治療や投薬中でも鍼灸を受けて大丈夫ですか？

疾病によっては、投薬と鍼灸との併用によってより高い効果を望める場合もあり、欧米ではそれが標準的な考え方になりつつあります。日本でも積極的に併用治療を推奨している医師、鍼灸師も多数存在します。

Q7 ストレスや更年期、うつ病にも鍼灸は効くのですか？

ストレスから来るさまざまな症状の改善に、鍼灸は大変有効であるといわれています。また、更年期障害に伴う自律神経失調症や不定愁訴（めまいや動悸、肩こり、腰痛など更年期になってから起こる症状）を治めるには、鍼灸がもっとも適している治療法の一つです。うつ病に関しては、心療内科などの西洋医学との併用治療がより有効と思われます。

Q8 鍼灸は脱毛にも効果があるのでしょうか？

脱毛の原因は様々ですが、ストレスによる円形脱毛の人が多く、その場合はある程度の効果が期待できます。その他の場合も長期間の治療で効果がみられることもあります。

Q9 鍼でタバコをやめられる、というのは本当ですか？

治療を受ければ全ての人がやめられるわけではありませんが、効果があるという報告があります。関心がある場合は鍼灸院にお問い合わせください。

Q10 痩せるツボ、はあるのですか？

痩せるツボとして一般的によく知られているのは耳ですが、鍼による通電や、皮内鍼という鍼による刺激を耳の胃点、肺点に加えると食欲を抑制して体重減少や代謝異常を改善させる可能性が推測された、という報告などもあります。

しかし、ダイエットを成功させる上で一番大切なことは、正しい生活習慣を継続していくことで、鍼によるツボへの刺激は、そのきっかけを作ることです。よい鍼灸院では、心身全体の健康のために適切なアドバイスや治療を行うことを心がけています。

鍼灸 FACT BOOK (しんきゅう ファクトブック)

ーよく耳にするのによく知らない「はり・きゅう」の基礎知識ー

第1版

2007年9月発行

発行：鍼灸医療推進研究会 制作：(株) ジャパンピーアールビジョン

資料協力：(株) 医道の日本社、森ノ宮医療学園 出版部

写真提供：セイリン(株)、(株) 釜屋もぐさ、(株) カナケン

■ 鍼灸医療推進研究会 概要

鍼灸医療推進研究会は、鍼灸医療に携わる組織が協力して設立した任意団体で、鍼灸医療への理解を広めるためのコミュニケーション活動を推進しています。

■ 鍼灸医療推進研究会 加盟組織

(社) 日本鍼灸師会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-44-14

Tel: (03) 3985-6771 Fax: (03) 3985-6622

ホームページアドレス : <http://www.harikyu.or.jp/>

(社) 全日本鍼灸マッサージ師会

〒160-0004 東京都新宿区四谷三丁目 12-17

Tel: (03) 3359-6049 Fax: (03) 3359-2023

ホームページアドレス : <http://www.zensin.or.jp/>

(社) 全日本鍼灸学会

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-44-14 (日本鍼灸会館内)

Tel: (03) 3985-6188 Fax: (03) 3985-6135

ホームページアドレス : <http://jsam.jp/>

(社) 東洋療法学校協会

〒105-0013 東京都港区浜松町 1-12-9 第1長谷川ビル 4F

Tel: (03) 3432-0258 Fax: (03) 3432-0263

ホームページアドレス : <http://www.toyoryoho.or.jp/index.php>