

鍼刺激と認知症

市川治療室 No.328.2015.11

昨年（2014年）の7月（No.312）今年の9月（No.326）に続いて鍼刺激についての情報をお知らせします。

鍼には皮膚表面から針を身体の中に入れて刺激する方法と皮膚表面を摩るような方法で刺激するものがあります。

一般に日本で使用される針の太さは、髪の毛より細いものです。予防接種などで使用される注射針よりはるかに細いものです。

その上、最近日本の鍼メーカーが開発した針の先が丸くなっているものを使用するとその針を身体の中に入れる瞬間の痛みはほとんど感じない程度です。

また、針は使い捨てですので衛生面は万全です

脳神経細胞に栄養を送る脳内の血管は1ミリの200分の1程度の細さです。脳神経細胞は血流不足に極端に弱く、一度死滅すると再生できません。

認知機能低下の原因として「脳神経細胞の死滅」が挙げられます。脳神経細胞が死滅するメカニズムとして以下のことが分っています。

- 1・脳血管内で「Bアミロイド」といわれる物質が蓄積→血管障害→血行不良→脳神経死滅→脳機能低下
- 2・脳神経のエネルギー源はブドウ糖ですがブドウ糖の不足（インスリン不足）→脳神経細胞栄養不良→脳神経死滅→脳機能低下

最近、血液循環をよくするための薬剤を服用している人には認知症が少ないことが注目されました。

血行が良いことでBアミロイドが血管内で蓄積しないため脳神経細胞の死滅が回避され、脳機能の低下が防げるということです。

認知症予防は脳内血行を維持・改善することが有効ということが理解できます。

認知症の方が服用する薬剤（アリプト）も脳内血管内径を広げて血液循環を改善するものです。

運動（有酸素運動・無酸素運動）やウォーキングは年齢に関係なく脳内血液循環改善が確認されています（ウォーキングは歩幅広く・バネのように・前を見て・速足）

寝たきりなど運動が出来ない状況であっても「咀嚼」が脳内血液循環を促進します。（側頭筋と咬筋を使って・噛み合わせが悪いと咀嚼が出来ない）

そして皮膚への刺激が血流改善を促進することが理解されてきています。

四肢、特に前腕への刺激が有効です。

叩く・押す・暖める・冷やすなど各種の刺激方法からベストと確認されたものは、触れるように・10秒間に三往復するようなマッサージです。

そして同部位への「鍼刺激」も同等の効果があるということが、堀田晴美氏（東京都健康長寿医療センター研究所・自律神経研究部門研究副部長）らにより確認されています。

運動や噛むことが不自由な場合は、マッサージや鍼の刺激が脳血流改善に有効ということです。鍼刺激はマッサージと比較して短時間であるので身体への負担が少ないことがポイントです。