

鍼刺激

市川治療室 NO.334.2016.05

先月は、鍼・灸・マッサージの認知について今昔の視点からお知らせしました。

a.1980年代（NHKテレビ番組「ウルトラアイ」や「クローズアップ」から）

- ・鍼刺激で筋肉の緊張が改善（硬度計と加速度計で測定）
- ・鍼刺激時の脳波はリラックス（クラシック音楽鑑賞時の脳波と同じ）
- ・鍼刺激で血液循環が改善（サーモグラフィ、ポジトロンCTで測定）
- ・鍼刺激で胃腸の活動が活発（映像で紹介）

b.2010年代（科学的な研究から）

- ・四肢への鍼刺激で自律神経に関与する間脳、鎮痛物質（オピオイド）に関係する中脳、視床下部で抗ストレス物質（グロチン）への作用が確認（高橋徳医師）
- ・鍼刺激はストレスによる生体消耗状態からの生体修復（永田勝太郎医師）
- ・鍼刺激により脳内の血液循環改善（堀田晴美氏・東京都健康長寿医療センター研究所）

鍼灸はどのように効果があるか

a.東洋医学的な視点

身体には生命活動に不可欠のエネルギーが循環していて、このエネルギーを「気」と呼ぶ。この「気」の流れを改善し「陰と陽」のバランスを維持することが健康維持に不可欠。

「気」は不可視・流動的であり、過剰や不足は病気の原因となる。「気」の流れる経路を「経絡」と呼び、経絡上に沿って「経穴（ツボ）」がある。「気」「経絡」「ツボ」の存在は現代科学ではまだ証明されていない。

b.西洋医学的な視点

鍼刺激と自律神経調節効果について、東洋医学の「陰と陽」のバランスを整えるという考えを自律神経の「交換神経と副交感神経」のバランスを調える関係として考える。

鍼刺激により皮膚及び筋肉内の求心性感覚神経を刺激すると、刺激は脊髄視床路を經由して視床に伝導されます。さらに大脳の知覚中枢に、延髄、中脳水道周囲灰白質、視床下部に分枝を投射しこれらと連絡します。

鍼刺激を延髄の「孤束核（ソクカク）」が受けると、延髄にある「迷走神経背側核」「延髄吻側腹外側野」の両方、もしくはどちらかが活性化し、自律神経（副交感神経と交感神経）機能が変化を

受けることが理解されています。

この反応を「体性-自律神経反射」といいます。

その他、鍼刺激の効果として鎮痛効果や抗ストレス効果も考えられています

…次回に続く