

# 生理学からみた鍼灸効果

市川治療室No.348.2017.07

今回は左ページでご紹介した「本」についての情報です。

この本は、今年（2017年）の4月に書店で出たもので、帝京大学医学部名誉教授の「杉晴夫」先生が、鍼（ハリ）について科学的に解説したものです。

30年ほど前、アメリカの健康雑誌（翻訳された健康に関する本）に「健康に関する情報・本はたくさんあるが、信頼できるか否かを判断するには、その情報の発信者・本の著者の経歴に生理学を学習したか否かが判断の基準になる」とあったことを思い出します。

身体の仕組みを分かっている人が発信する情報は信頼できるということですが、生理学者である杉晴夫先生が、「生理学からみた鍼灸効果研究の現在」を執筆していただいたことは私としては大変嬉しいものです。

以下は、「生理学からみた鍼灸効果研究の現在」の内容です。

## 第一部

### 鍼灸技術の誕生と西洋医学の発展

- 第一章…古代中国医学はギリシャ医学より貼るかに優れていた
- 第二章…東洋医学と西洋医学の歩み
- 第三章…西洋医学の爆発的発展と感染症の征服

## 第二部

### ストレス学説と鍼灸

- 第四章…西洋医学と東洋医学を結びつけたストレス学説
- 第五章…精神的ストレスによる自律神経系の失調
- 第六章…鍼灸の鎮痛効果の生理学的基礎

## 第三部

### 鍼灸技術の実際と今後の課題

- 第七章…鍼灸の経絡路（ケイクロ）の実体と鎮痛効果のメカニズム
- 第八章…鍼灸の身体の仕組みに及ぼす効果
- 第九章…鍼灸治療効果の臨床的評価の問題点
- 第十章…健康寿命増進の鍵を握る鍼灸技術の発展

「人体機能生理学」「やさしい運動生理学」の編著書、また「ストレスとはなんだろう」「現代医学に残された七つの謎」「神経とシナプスの科学」「天才達の科学史」「人類はなぜ短期間で進化できたのか」など多数の著書を杉先生は出されています。

皆様に贈呈させていただいた「はりのチカラ」は、医師の永田勝太郎氏、南和友氏、高橋徳氏や研究者の堀田晴美氏らに生理学を踏まえた科学的な情報（原稿）をお願いした次第ですので、ご一読いただければと思います。

要介護状態を予防し、寿命を全うする手前まで「自立した生活・健康寿命」を維持したいと誰もが思うことです。

身体不調の原因は、病気か加齢（老化）、またはその両方です。そのため医療は治療（ケア）と生活を支える医療（ケア）の二面性があります。

また、病気の段階は、「機能的病態期」「器質的病態期」「ターミナル期」に分けられますが、鍼刺激は機能的病態期（病気予防・介護予防）とターミナル期（生活を支える医療）に有効と考えられます。

健康余命の要因として、「栄養」「運動」「睡眠」「生きがい」などは知られていますが、「自律神経調節」「血液循環改善」「抗ストレス作用」「鎮痛作用」などの鍼刺激も要因として期待されると考えられます。