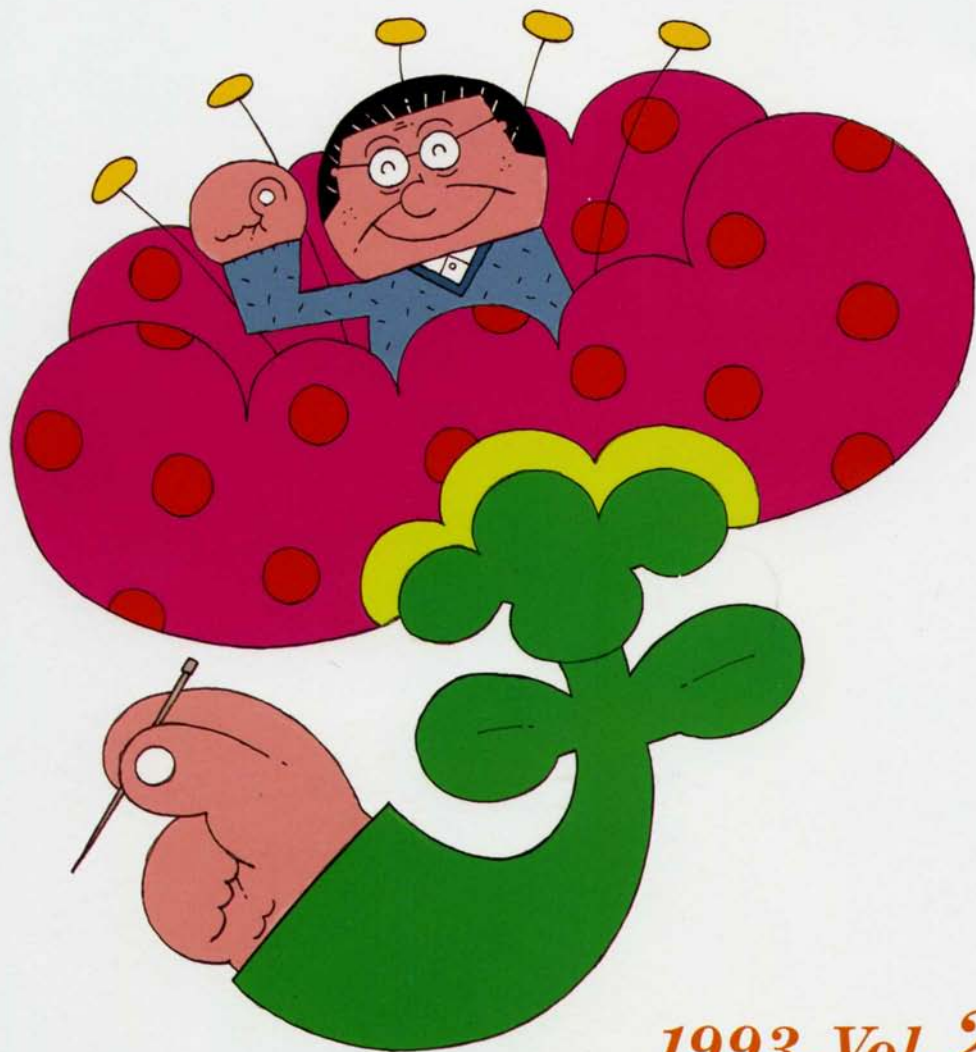
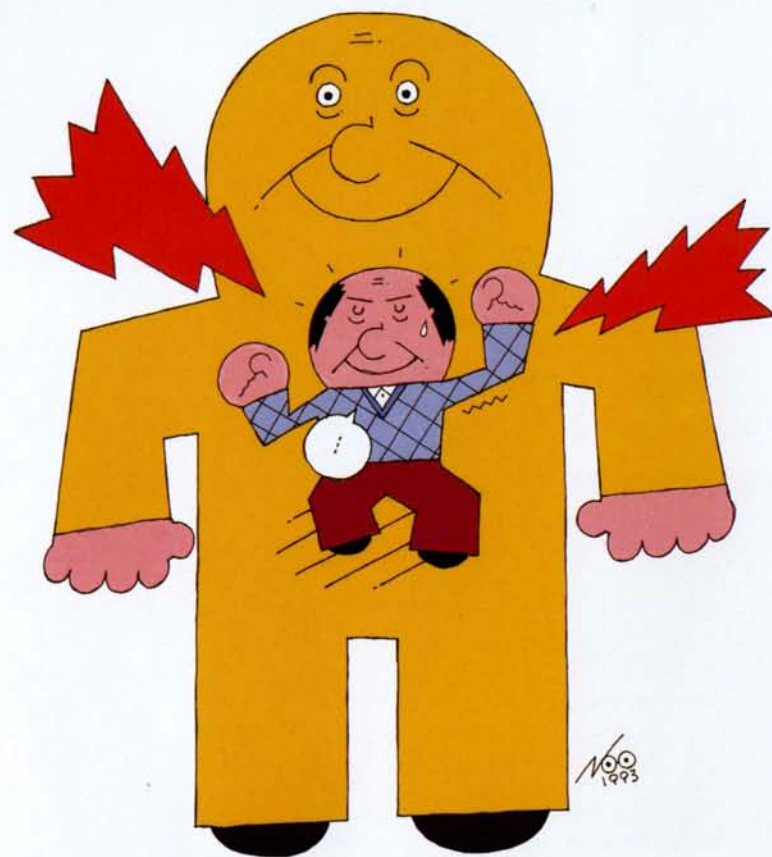


# すこやかな長寿社会と東洋療法

平成3年度・シルバー鍼灸マッサージ等調査研究結果より



1993. Vol. 2



自然治癒力を高め、  
ストレスに負けない体をつくる。

人間の体はほんとうによくできている。

暑いときには汗をかき、

寒いときには毛穴が閉じて体の熱を逃さないようにする。

病気になったときに、熱や痛みの信号を出して

体をゆっくり休めるように命令する。

そんな体の不思議のなかでも、

傷口を治したり病原菌に対して働く「自然治癒力」は、

現代科学をもつても神秘的だ。

この体のなかに自然と備わった「薬局」を

精一杯活用する伝統の知恵が東洋療法なのである。

## すこやかな長寿社会と東洋療法 Vol. 2

目次

からだの不思議 ————— 1

自然治癒力を高め、ストレスに負けない体をつくる  
本誌編集部編

ゆうゆう養生法 ————— 6

すこやかな長寿を実現する「気の体操」

シルバー鍼灸マッサージ等調査研究 — 10

高齢者の生活機能をトータルに高める鍼治療

築波技術短期大学教授 西條一止

明治鍼灸大学教授 矢野 忠

北海道大学医療技術短期大学助教授 高橋憲一

発行所／(財)東洋療法研修試験財団

編集・写真／INF.プランニング+出版局

表紙・イラスト／おてもりのふお

この本はすべて再生紙を使用しています。

## ストレスが 自然治癒力を衰えさせる

ちょっとした不注意で指先を傷つけてしまったとき、あわてて傷口を手で押さえると血もどまり、自然に治ってしまう。少々の傷ならばわざわざ病院に行くまでもない。かぜで頭が痛くなったり、咳がでてきたときも、たいがいの場合にはゆっくり休んでいれば治ってしまう。

この自らの体を治す能力を「自然治癒力」といい、すべての生物に備わっている。人間に飼われているペットならば、動物病院にもいけるが、野生生物は薬局で薬を買うわけにもゆかない。それでも病気に負けることなく、健康に生きていけるのは自らの体内に「薬局」をもっているからだ。体調が崩れたときには体を休め、病原菌に襲われれば免疫力が働く。

この自然治癒力が損なわれてしまうと、現代医学の医療の手をいかに尽くそうとも健康な生活を送ることは難しい。医師にかかるすべての患

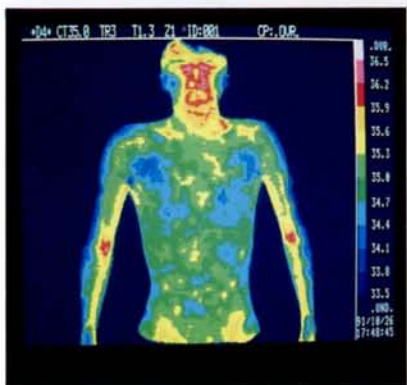
## 科学的に立証されはじめた 東洋療法の効果

「鍼灸やマッサージは、まさにストレス対策そのものといえる治療法なのです」と語るのは、筑波技術短期大学の西條一止教授である。

「心理的に緊張しますと筋肉も同時に緊張します。それが続くと、たとえは肩こりや頭痛になってしまいます。東洋療法では、これら生体の微妙な歪みを上手に捉えて治療するわけです」  
鍼灸やマッサージを受けると、誰でも体がリラックスして気持ちよくなる。治療中に眠ってしまう人も多いと西條教授は語るが、これは身体的な緊張を和らげるとともに、心もリラックスさせているからである。

このリラクゼーション効果について、西條教授は自律神経系のバランスを回復させる作用から説明してくれる。「人間の体というのは、緊張しますと動悸が激しくなって、血圧もあがります。胃腸に送られる血液の量も減ってくるのです。逆に、のんびりし

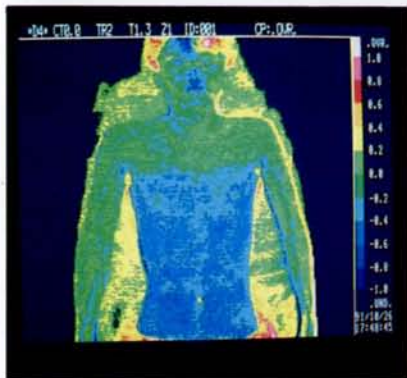
者について、その病気が治る約八割は自然治癒力のおかげであって、医者と薬の力は残りの二割に過ぎないとさえ言われるのも、そのためである。今年二月に、スイス・モントルーで開催された第五回国際ストレス学会でも、ストレスと免疫機能の関係が注目され、生物にとってかけがえのない自然治癒力が精神的なストレスによって衰えてしまうことが指摘されていた。



鍼刺激前

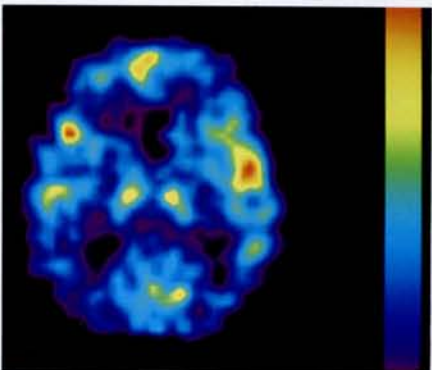
失ってしまうストレス状態が老化に拍車をかけることになる。すこやかな長寿を実現するには、ストレスをため過ぎないことで、自然治癒力を衰えさせないことが、たいへん重要になってくる。

一方、東洋療法では古来より「心身一如」の視点から、人間を治療してきた。これを現代医学的に解釈すれば、ストレスと自然治癒力の関係に着目してきたということになる。この東洋療法のもつ全人的な考え方とストレス治療効果が、国際ストレス学会でも注目を集めていた。

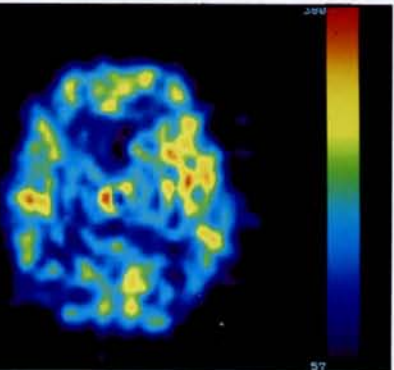


鍼刺激後

ているときは、呼吸が穏やかになって筋肉もリラックスし、消化を助ける唾液がたくさん出てきます。このバランスを整えているのが自律神経系



鍼刺激前の脳



鍼刺激後の脳 (リラックス状態)

です。しかし、ストレスが度重なるリラックスしてよいときでも体がいっつも緊張状態になってしまうわけです。この自律神経の乱れを正して、過度な緊張をほぐす力が鍼などの東洋療法にはあります」

東洋療法はストレスに悩む現代人にはまさにうってつけの療法ということになる。

この心と体のバランスについて、脳の働きから鍼灸の効果を研究しているのが明治鍼灸大学の森和教授である。「東洋医学では、古来から感情の乱れが病気のいちばんの原因だと考え、とくに脳の歪みを正すことが治療の原点だといわれてきました。そこで、ツボを刺激したときに脳波がどう変わるのかを実験してみますと、心身がリラックスした時に現れるアルファ波というものが増えるのです」

つまり、気功や座禅、瞑想をしているのと似たようなリラクゼーション効果がツボ刺激にあるという。自分で瞑想をしようとすれば、ある程度熟練が必要だが、ツボ刺激はプロ



背中へのマッサージ

ゆるる病気に対する自然治癒力を高めることにもなる。

「鍼灸をしたりマッサージを受けると、体調がよくなったとか、かぜをひきにくくなったと言われる患者さんが多いのですが、これは体に生じた歪みを整えるとともに自然治癒力を活性化させているからなのです」と西條教授は説明する。

この効果が東洋療法のもう一つの注目すべき点である「未病治療」とも



腹へのマッサージ

の治療家に任せればよい。体が十分に動かせず、運動などによってストレス解消ができない人にもツボ刺激は効果を発揮する。  
さらに、森教授は脳の深部でどのような変化がおこっているのかも実験している。  
「自律神経系など生命活動の基本になっている視床下部が活性化され、脳全体のバランスがとれていくことが確かめられました」。

人間の脳は大きく三つに分けられるといわれる。物事を考えたり記憶したりする「知性脳」、気持ちが良いとか気分が優れない、あるいは腹がたつなどの情動をコントロールする「情動脳」、そして、意識しなくても心臓をいつも動かしたりしている「生命脳」である。

精神的ストレスをためやすい人というのは、このうちで知性脳ばかりを使い過ぎていて、情動脳や生命脳とのバランスが崩れてしまっている。それが、自律神経失調症などの心身症やうつ病などの神経症に結びつく。

「このような症状に対してツボ刺激を行なうと、知性脳、情動脳、生命脳のバランスが整えられ、ストレス症状に東洋療法は大きな力を発揮するのです」(森教授)

どうにもイライラして落ちつかなくなったり、気分が沈んでしまうことは誰にでもある。そこで気分転換が上手にできればいいのだが、それが簡単にはいかない。ツボ刺激は、そんな脳のバランスの崩れを治してくれる。

大きく関係してくる。未病治療とは「病気になる前に体調を整えることである」。

「肩こりなどの場合は、すぐに自覚症状が出てきますから、鍼灸をするなりマッサージを行なうなどの処置ができます。しかし、自分では気づきにくい症状もあります。その典型が背中とお腹の緊張なんです。背中の痛みはなかなか気づきにくいものですが、肩甲骨と肩甲骨の間が緊張していて、少し押さえるだけで痛いという人がたいへん多いのです」

このような早期の緊張状態をみつけ、鍼灸やマッサージによって治すことができる」と西條教授は語る。

「この背中の部分は、脊髄の神経と内臓を調節する神経とがちょうど交わっている大切なところなんです。つまり、肩甲骨部が緊張しているということは内臓も緊張している可能性が高いわけです」

「お腹は、消化・吸収・排泄という日々の健康にとっていちばん大切な臓器が集まっています。この部分が



### 重病になる前に 体のバランスを回復させる

このように、東洋療法のもつリラクゼーション効果が今では科学的に実証されている。それは、同時にあら

緊張していて、血液の循環が悪いということは、体に栄養を蓄えて疲労を回復するという働きが低下しているわけです」

現代人ではこの大切な部分が緊張しやすく、しかも、それに気づきにくい。高齢者のなかにも、胃腸の調子が優れず、便秘や下痢をしやすい人が多い。そんな人は、まず鍼灸やマッサージでお腹の緊張をとればよい。

「鍼灸では、このように意識されにくい部分の緊張まで捉えて治療しますから、体調が良くなるのです」

つまり、ストレスが進行して、胃腸などが重い病気になる前に緊張を和らげることができると。東洋医療に「未病を治す」効果があるのは、このように体が発しているわずかな歪みを整え、全身をリラックスさせ、免疫力を活性化させる作用があるからだ。ストレス社会と言われるなか、すこやかな長寿を実現する治療法として、東洋療法はいま大きく注目されはじめている。

# すこやかな長寿を実現する「気の体操」

(協力・全国練功指導員協会)

中国にも「老」という文字を使った言葉がたくさんあります。たとえば経験を積み重ねた学識豊かな人を「老師(ラオシ)」と呼び、年月を経ることで美味しくなった酒は「老酒(ラオチュウ)」、古くからの親友のことを「老朋友(ラオポンヨウ)」と言います。

このように年月を重ねることで価値が高まるものに「老」という文字を使い、すこやかな老いを迎えることは、何よりも喜ばしいことと考えられています。



そのような中国で早朝に公園へ行っ

てみると、それが小さな公園であっても、「気の体操」をしている老人たちがたくさんみかけます。老いを前向きに捉えながら、すこやかな長寿を実現しているようです。ここには自分の健康は自分で守って行こうとする積極的な

姿勢がうかがえます。

そこで、ここでは年齢を重ねるに従って出てきやすい各症状に対応した「気の体操」を紹介いたします。自分の体調に合わせてゆったりとした気持ちで、無理をせず自然に呼吸をしながら、続けて行うことが大切です。

## スワイショウ

### 【行ない方】

- 1) 両足を肩幅に開き、腰をやや落として、ゆったりと立つ。
- 2) 腕をだらりとさせ、肩の力を抜き、テンデン太鼓のように腕を振り、手の甲で腰の後ろ(腎俞)を軽くたたきます。
- 3) ゆったりした気分で、腰を中心に徐々に腰の回転を小さくして自然に動きを止めてゆく。(体がほぐれ、気分がリラックスするまで、10分前後行う)

## ● 全身をリラックスさせる

### 「スワイショウ」(腰のリラクゼーション)

肩の力を抜いて腕をぶらぶらさせ、ゆっくり腰を回すことで、全身をリラックスさせます。また、すこやかな長寿に欠かせない「先天の気」を養う「腎」を強化する効果があります。

## 左右開弓 【行ない方】

- 1) 足を肩幅に開き、つま先は正面を向けて立つ。両手を口の前でハの字型に構える。指と鼻の間は30センチほどあける。
- 2) 軽くこぶしを握りながら、肘を後ろに引いていく。肩甲骨と肩甲骨を合わせるように、両腕を左右に開く。このとき肘は少し下がる。左のこぶしの動きに合わせて視線を移し、こぶし越しに遠くを見るようにする。
- 3) もとの姿に戻って、同様に首を右に回しながら肘を後ろに引く。(回数、時間はこだわらず、気持ちのいい程度にマイペースで繰り返すとよい)



## ● 上半身の緊張をほぐす 「左右開弓」(左右に目をひく)

人間の体は知らず知らずのうちに緊張していることが多く、それが肩こりや首の痛みになっていきます。この体操は肩甲骨と肩甲骨の間の部分の緊張をほぐすとともに、首や肩などのこりにも効果があります。胃腸など内臓の不調にも適しています。

馬歩

【行ない方】

- 1) 椅子の後ろで、足を肩幅の1.5倍に開いて立つ。
- 2) 両手を椅子の背もたれに乗せ、腰をゆっくり落とししていく。このとき腰をまっすぐにお尻を後ろに突き出さないように注意する。
- 3) ゆっくりと元の姿勢に戻る（3回繰り返す）。

下半身の力をつけてゆき、椅子の補助なしでもできるように少しずつ練習する。



3) 鳴鼓

【行ない方】

- 1) 人差し指で唇の両端をもんだ後、鼻の両脇を上下にさする。さらに、目頭から眉毛の上、目尻、目の下へ順番にマッサージしていく。
- 2) 次に、耳の前側の部分を上下にさすった後、頭全体をマッサージする。とくに、頭のとっぺんや耳の少し上のところをもむとよい。
- 3) 両手の掌で耳をふさぎ、後頭部の出張りのところを人差し指と中指で軽くはじくようにポンポンとたたく。



1) 浴面



2) 頭皮をもむ



年齢を重ねるにしたがい、どうしても目がかすんだり、耳が遠くなる、歯が悪くなり、味や臭いが分かりづらくなりますが、これら五感をいきいき保つことが「すこやかな長寿」を実現する秘訣でもあります。また、五感からの刺激が十分にあることがボケの防止にもなります。

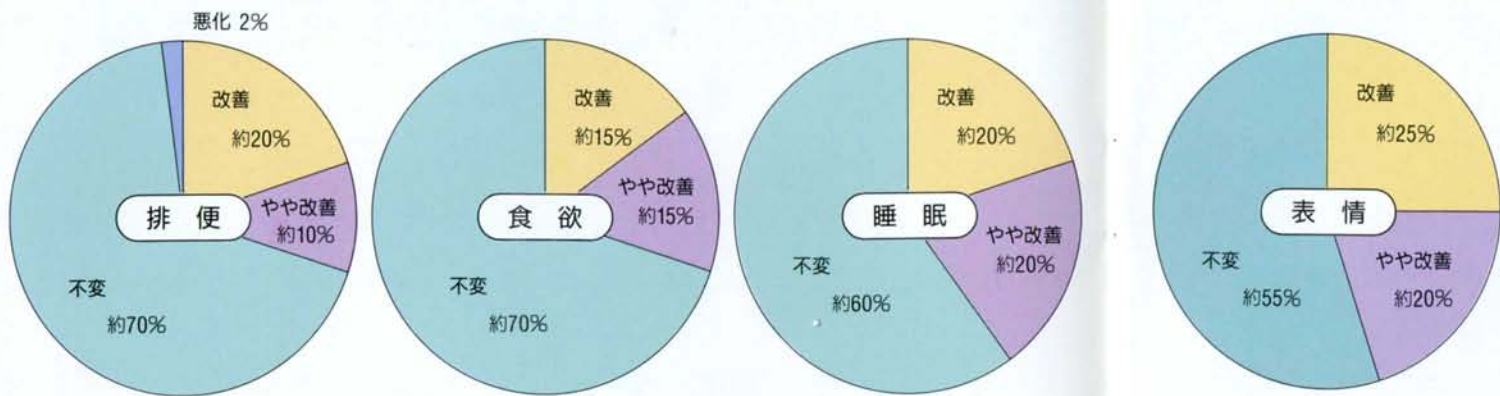
ここでは、顔や頭部全体を両手でさすることで、気のめぐりを改善し五感を健康に保つ「気の体操」を紹介します。

●五感をいきいきと保ち「ボケ」を防ぐ

●足・腰を強くする「馬歩」

足腰を使わないとどうしても弱ってしまい、さらに動きたくなくなるという悪循環になってしまいます。また、運動不足は心臓機能の低下にもなります。この体操をすることで足腰や膝は強くなり、全身の血液循環が改善され、気力も充実してきます。





〈図2〉 鍼治療後の日常生活状態の変化

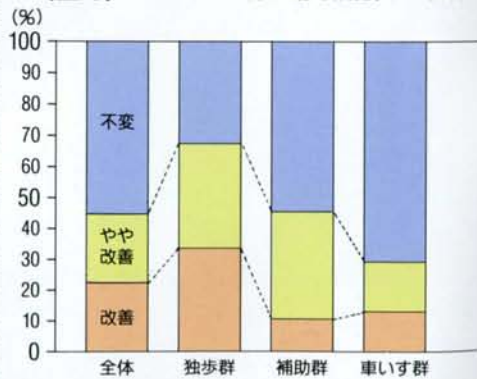
たとえば、足腰が弱ってくるに従い、杖や歩行器に頼るようになり、遠出をしたり、歩く機会が徐々に少なくなってくる。すると、足がさらに弱り車椅子に頼ったり、家の中でじっとしていることも多くなってくる。ついには、寝たきりになってしまう高齢者もいる。

今回の調査では、患者を独歩群と補助群、車椅子群の三つに分けて鍼治療を行った。その結果、移動能力については全体で二一%の患者に改善が見られ、やや改善を含めれば四四%になった。車椅子の患者に対しては三〇%前後、補助器具などを用いなくても歩ける独歩群では六〇%以上の患者に効果が得られた。

「たとえば、歩行器や介助が必要な人たちのなかで、ベッドからトイレ、病室から食堂といった短距離の移動が可能になった例も多く見られました」（高橋氏）（図1）

その他、日常生活にかかわる治療効果患者全体で見ると、排便については約三〇%、食欲は約三〇%、睡

〈図1〉 グループ別の移動能力の変化



眠で約四〇%、表情で約四〇%の改善が見られている。いずれのケースでも、症状の軽い群ほど改善率は高い。「ある八九歳の女性のケースでは、失禁していることが自分でもわからない状態でした。それが、治療を始めて6週目に排尿のコントロールができるようになり、ついにはオムツから開放されました」（高橋氏）（図2）

すべての患者に同じような良好な結果が得られるわけではないが、鍼治療は、各種の生活能力がどんどん衰退していく悪循環への道を絶ち切る大きなきっかけになる。

# 高齢者の生活機能を トータルに高める鍼治療

老人保健事業推進費等補助金による「シルバー鍼灸マッサージ等調査研究モデル事業」の一環として、昨年に引き続き、東洋療法研修試験財団では、「東洋医療が高齢者の健康に有効か」を北海道、茨城、京都の三地区において地元医師会と関係7団体による実施協議会とともに調査した。今回報告する平成3年度の調査では「運動機能に対する鍼の効果」に焦点を当てており、高齢者の総合的な生活機能の向上に鍼治療が有効であることが確かめられた。

## 運動能力の改善に 効果を発揮する鍼

手足の関節の痛みや腰痛とともに、体が思うように動かないという悩みが高齢者に多い。そこで、平成二年度の調査で「痛みについて鍼灸治療がたいへん有効だ」という結果を得ることができたのを受けて、平成三年度には「運動機能の衰えに対する鍼治療の効果」について調査研究を行

った。

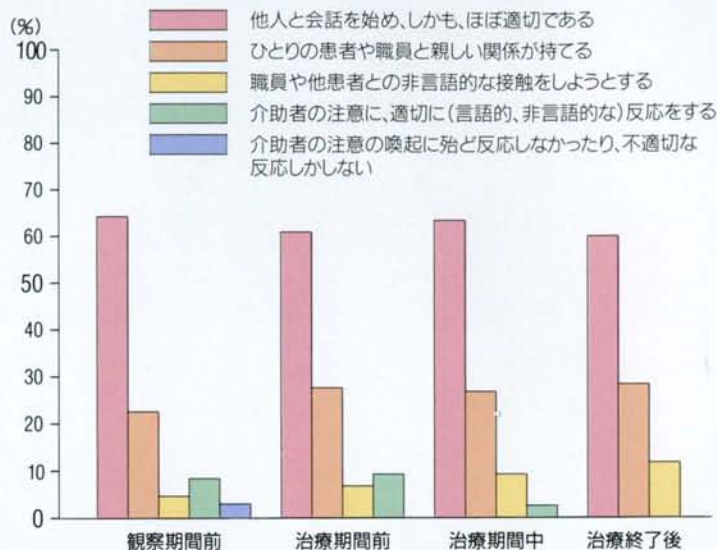
この調査研究にあたった北海道大学医療技術短期大学部の高橋憲一助教は、

「動こうとする意欲があっても、体がついて行かなければ、自然と動作が少なくなってしまう。すると運動機能がさらに低下してしまうという悪循環になってしまうのです」と、運動機能の重要性を強調する。

医学博士 西條 一止  
筑波技術短期大学教授  
医学博士 矢野 忠  
明治鍼灸大学教授

理学療法士・理学修士 高橋憲一  
北海道大学医療技術短期大学助教

〈図4〉 個人的な反応の変化



「高齢者の場合、一つの病気にしかかっているというケースは少なく、いくつもの症状が複合して現われること

が多いのです。しかし、いくつもの症状に対して薬物治療を行うためには、たいへん多くの薬を飲まなければなりません。ところが鍼の場合、無薬物療法でかつ副作用がほとんど見られないにもかかわらず、総合的な治療効果が現われるわけです。この点がたいへん大きいと思います」  
今回、すこやかな長寿を実現するうえで、もっとも基本的な能力となる運動機能などを維持するのに、鍼はたいへん有効だと確認された。そのベースに、体調全般を改善させ、自然治癒力を賦活させる東洋療法の治療効果がある。  
「体調が回復すれば気分も明るくなり、さらに積極的に物事に取り組みうとする姿勢も生まれてきます。日常生活の幅は広がり、それがまた高齢者の生きるうえでの自信にもつながっていくのです」(図4)  
と、筑波技術短期大学の西條一止教授は語る。  
このように日常生活全般の質的向上に鍼治療は大きく貢献できる。

調査概要

調査研究期間

平成3年8月1日～平成4年3月31日

調査研究対象

北海道札幌市・大友恵愛園老人ホーム17名、茨城県つくば市・新つくばホーム(特別養護老人ホーム)17名、京都府・山彦園(特別養護老人ホーム)17名の合計51名(男性11名、女性35名)。うち、独歩者27名、杖や歩行器使用者11名、車椅子使用者13名。年齢:66～94歳、平均71.8歳。

実施方法

治療前の観察期間を2～4週間おいた後、6～8週間の鍼治療を行い、治療前と比較した治療経過中と治療終了後の評価を行った。

治療方法

施術は週2回の頻度で行った。治療方法は各施設により、鍼通電療法・置鍼術・雀啄術・単刺術など、適当と思われる方法を用いた。全患者の平均治療回数は15.4プラスマイナス0.7回であった。

日常生活に必要な機能を改善させる

肘や膝の関節などの運動能力についても調査を行った。

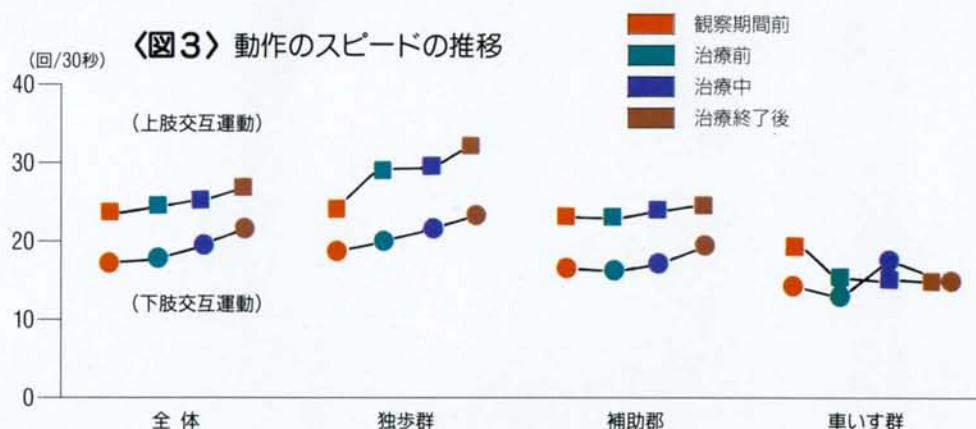
たとえば、肘の動きをみる上肢交互屈伸回数では治療前に平均二六・〇回だったのが治療後には二七・八回に、膝の動きをみる下肢交互屈伸回数は一八・四回だったのが二一・四回に増加した(三〇秒間での回数)。

これは、鍼治療によって各関節の柔軟性が増し、動きがスムーズになったことを示している。(図3)

また、ベグボードの棚にある一本のベグを下の穴へ差し込む動作に要した時間では、治療前に一七・三秒だったのが、治療後には一五・三秒へと短縮された。「この調査では、指の敏捷な動きや器用さをみることができません。つまり、筋肉や骨格の機械的な能力が高まるばかりではなく、運動神経系にも治療効果が現われたという(ことなのです」(高橋氏)

また、血圧についても一〇ミリ前

〈図3〉 動作のスピードの推移



東洋療法で生活の幅を広げる

東洋療法は生体の様々な歪みを改善させ、生体もつ自然治癒力や防御力を高める経験医療である。ある特定の病気を治すというより、体の状態全般にわたって調子を整える効果が高いと考えられている。  
言い換えれば、東洋療法は、あらゆる病気に対して予防効果があり、総合的な健康維持に大きく貢献できることを意味する。

「高齢者の場合には、高血圧で来院される方がいけばも多く、しかも高血圧は他の症状の原因にもなります」と、治療効果の重要性を指摘する。  
以上の結果から、鍼治療が患者の運動および自律機能を高め、日常生活の改善について、三〇%～四〇%の効果があることが確かめられた。

後の低下が見られ、肺活量は平均で一三六ccの増加が見られた。  
明治鍼灸大学の矢野忠教授は、



発行所／財団法人・東洋療法研修試験財団 〒110 東京都台東区東上野6-1-7 / 電話(03)3847-9886



財団法人 東洋療法研修試験財団

〒110 東京都台東区東上野6-1-7  
TEL 03-3847-9887・FAX 03-3847-9886