

鍼灸マッサージの原理を探る

(社)全日本鍼灸マッサージ師会 記念誌より



皮膚の深い部分に刺し込まれる 1 本の
細いハリ微妙に動かされてツボを刺激す
るこの細いハリには神秘的な効果が秘め

られています。

ツボに機械的な刺激を与えるハリ、温熱によってツボを刺激するキュウツボに圧迫刺激を加える指圧や、筋肉を引っ張ったり揉んだりするマッサージ、これらは全て健康を増進し、病気を予防する上で効果の大きい物理療法です。

特に中国でつちかわれ、2000 年の永い歴史をもつ鍼灸と按摩導引術は、東洋医学の根底をなすものとして広く全世界で利用されるようになりました。

”なぜ、ハリやキュウが効くのか”そのメカニズムは、いま、ハイテクノロジーの応用によって次第に解き明されようとしています。

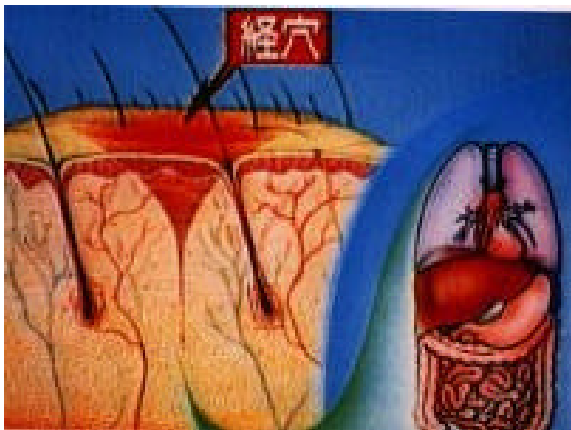


経穴とは、そして経絡とは

ハリを刺し、キュウをすえ、指圧をするポイントが経穴、ツボです。

全身の皮膚には 300 を超える経穴が分布し、同じ効果を表わす経穴を結んで行くと、手に 6 本、足に 6 本、更に身体の中央の前と後ろに 1 本ずつの道筋が作られます。

この道筋が経絡です。



ツボがどんな形をして皮膚のどの深さにあるのかなどの、詳しいことについてはまだ解っていません。しかし、ツボと内臓の間に、神経を介して連絡のあることは、すでに明らかになっています。

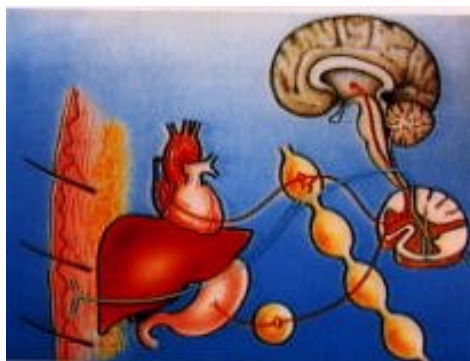
機械的にせよ、温熱的にせよ、また圧迫にせよ、ツボの刺激は間接的に内臓を刺激することになるのです。

ツボを刺激すると、なぜ内臓の働きが良くなるのか

内臓をコントロールする神経は自律神経です。自律神経には、交感神経と副交感神経があって、両者は全く正反対の形で内臓や血管を支配しています。

たとえば心臓の働きを亢め心拍数を増すのが交感神経、これを抑制するのが副交感神経です。

胃腸では、逆にその働きを亢めるのが副交感神経、抑制するのが交感神経です。両者がうまく釣合って働いている時には内臓も正常に働くことになります。



この自律神経のセンタ - が脳の奥底にある脳幹の間脳です。

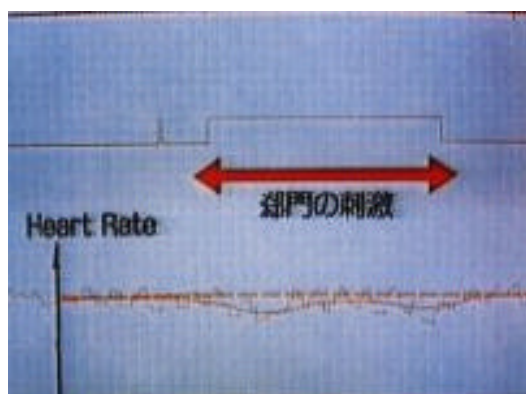
交感神経や副交感神経は、脊髄の後角と言う場所から出て内臓へ向っています。

この後角には皮膚から来た感覚神経も入って来ているので、内臓に病気があれば、それは皮膚の異常として反

映されることになります。

皮膚が内臓の鏡と言われる由来がここにあります。

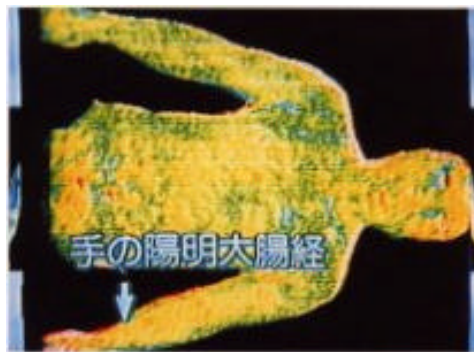
逆に、皮膚を刺激すれば内臓の働きが良くなることになります。これがハリ、キュウや按摩マッサージの原理です。



内臓からずっと離れていても、その内臓に向う経絡上のツボを刺激すれば効果が現れてきます。

腕の内側のげき門（ゲキモン）と言うツボを刺激すると、心臓から相当離れているにもかかわらず、刺激をしている間じゅう、心拍数が少なくなって来ます。また、拇指と人さし指の間にある合谷と言うツボを刺激すれば、その経絡が向う鼻の周辺や腹部の温度が上ったり、あるいは下ったりします。

このような皮膚の温度分布を調べるために用いられるのがサーモカメラです。



皮膚温度のわずかな変化を強調するために、刺激前後のサーモグラムを引き算する技術（サブトラクション）も利用されています。

ツボの働きは、このようなハイテクノロジー - の応用によって、だんだん明らかになって来ました。

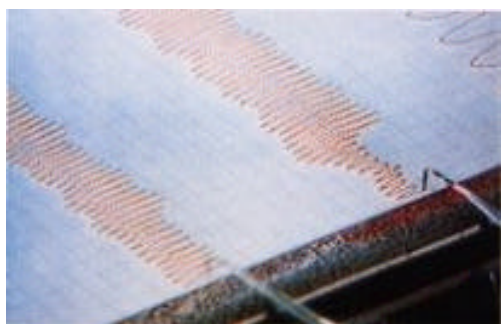


東洋医学の診察は、望診（顔色や皮膚の色を見る）、聞診（声色や咳、喘鳴を聞く）、問診（自覚症状を聞く）、切診（触れて調べる）が基本になっています。

中でも切診（触診）から得られるものは情報量が多く、東洋医学の診察体系は、この切診を中心にして形造られています。

指先の感覚の鋭い視覚障害者が、正しい鍼灸・マッサージ治療を行えるのは、このためです。

切診の中でも脈診や腹診からは、身体の状態を知るための豊富な情報が得られます。



たとえば合谷をハリで刺激すると、脈には大きな変化が現れてきます。

このように脈は、身体の一瞬した変化をも敏感に知らせてくれるわけで、むかし直接、手を触れることが出来ない身分の人には糸脈が行われていたくらいに大切な診察手段です。



脈診では、撓骨動脈上に3本の指を置き、軽く触れ、強く押して脈拍のリズムや脈の強さ、血管の硬さ、血管周囲組織の状態などから、全身の健康状態を、陰・陽に分けて調べます。

脈診によって全身的な健康状態を調べ、問診や聞診などの併用によって身体の異常が判断されたならば、その異常に関連するツボにハリ治療が行われます。

自律神経に効果的な刺激を送るために、ハリをひねったり（捻針）上・下に動かしたり（雀啄）して、ハリに感ずる抵抗感や皮膚の湿り具合の変化などからきめ細かい治療が行われるわけです。

鍼は安全 痛くもない

いま、広く用いられているハリは、銀製やステンレス製のもので、直径は0.2 ~ 0.235mm（中国では、もつと太い針が使われています。）また、過敏な人や小児用としては、ハリを刺さずに皮膚の上から刺激をする小児鍼もあります。



ハリを刺す時には、皮膚をアルコール綿で消毒し、鍼管と言うハリのガイドを当てて、軽く刺入します。

ハリの太さは、痛みを感じずる神経の終末と同じくらいに細いので、注意深くゆっくりと刺せば、痛みを感じずるようなことはありません。

そして一旦、皮膚の深い部分に刺し込まれてしまえば、そこで針を動かしても鈍い感じこそすれ、鋭い痛みを感じずるようなことはありません。

皮膚の深くに刺し込まれるハリの消毒にも厳重な注意が払われています。

最近では、オートクレーブ（1.2気圧、120 ぐらいの高圧・高温滅菌装置）や紫外線消毒器なども利用されるようになりました。

ハリ治療の経験がない人では、誰しものが「痛み」や「細菌感染」の恐れを抱いています。

しかし、現実には、このような心配は全くありません。ハリは安全、痛くもないのです。

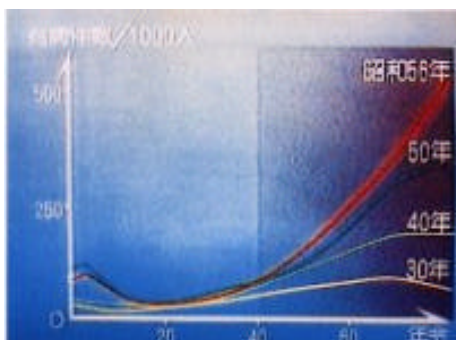
ハリ治療と健康

肩こりや腰痛にハリが効くことは、誰でもが良く知っています。

このように、ハリは痛みを和らげる上で大きな効果がある他にも、身体の抵抗力を亢めたり、内臓の働きを活発にする上で素晴らしい効果を示します。



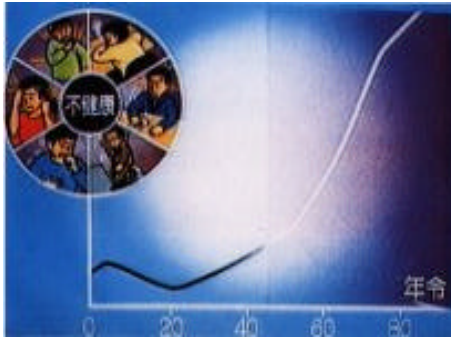
身体の中で細菌を貪食する白血球（好中球）は、ハリをうつとその働きが活発になり、心臓は力強く拍動し、ホルモンのバランスが改善され、血液はアルカリ性に傾いて、身体の内部環境が良い方向に調整されると言われています。



来るものです。

社会が近代化され、それに伴ってストレスがふえるにつれて、年をとると共に起こる病気の率は年々ふえてきました。

もともと年をとれば、病気とは言えないまでも健康ではないと自覚をしている人の数は、だんだん多くなって



たとえば、疲れを感じるとか、細かいことが気になる、階段を上る時に息切れがする、咳や痰が出る、目まいや耳鳴りがすると言った症状で、いづれもハリやキュウの治療、または按摩マッサージによって相当程度、改善することが可能です。

世界保健機構 (WHO) で定められているハリの適応症



WHO（世界保健機構）では、ハリが効果を示すものとして 41 項目の疾患を挙げています。

また、神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症は、医師の同意がある場合、健康保険の適応疾患としてハリ治療が認められています。

また、マッサージで筋麻痺、関節拘縮などが鍼灸と同じく健康保険の適応疾患になっています。

WHO が挙げている 41 項目の病気の他にも、従来からよく知られている鍼灸、按摩マッサージ、指圧の適応症には次のようなものがあります。

器 官 系 別	適応症
循 環 器 系	本態性高血圧症，本態性低血圧症，神経性狭心症，不整脈の一部，心臓神経症
呼 吸 器 系	気管支喘息，過呼吸症候群 神経性咳嗽

内分泌代謝系	肥満症，糖尿病，心因性大飲症，甲状腺機能亢進症
消化器系	消化性胃潰瘍 潰瘍性大腸炎 過敏性大腸症候群神経性嘔吐症， 神経性食欲不振症，腹部膨満症，呑気症，下痢便秘症，痔疾
神経系	偏頭痛，筋緊張性頭痛，自律神経失調症
泌尿器系	夜尿症，過敏性膀胱
骨・筋肉系	慢性関節リウマチ，全身性筋肉痛，脊椎過敏症，書痙， 痙性斜頸，頸腕症候群、チック，外傷性神経症
皮膚系	神経性皮膚炎，皮膚掻痒症，円形脱毛症，多汗症，慢性蕁麻疹， 湿疹
耳鼻咽喉科系	メニエール症候群，咽喉頭部異物感症，難聴，乗り物酔い， 嚔声，失声，耳鳴り,吃音
眼科系	原発性緑内障，老人性白内障，眼精疲労，眼瞼痙攣
性器系	インポテンツ，不感症，月経痛、無月経，更年期障害，不妊症
小児科系	小児疳むし，夜驚症，小児消化不良症，腺病質
その他	腎部・腰部・手足の冷え，肩こり，のぼせ，不眠等の不定愁訴

このようにハリ治療の適応範囲は非常に広く、痛みの改善に加えて
自律神経調整療法としての役割りも持っています。

将来は、慢性の内臓疾患や代謝疾患を治療する上においても

重要な役割りを果たすことでありましょう。

近代化される鍼灸、マッサージ

鍼灸，マッサージは人体を扱うがゆえに、その教育には永い時間と徹底した実技の修練が課せられ、卒後研修にも多くの努力が払われています。



附属病院を持った鍼灸の大学をはじめ、短期大学が設立され、また、優れた鍼灸師を養成するための専門学校も内容，設備共に充実しています。

大学では、電子顕微鏡や CT スキャンなど，近代的な化学検査機器や生理機能検査機器によってツボの本態が究明され、全身機能の改善に対するハリの効果がいろいろの面から研究されています。

一方、鍼灸を学術として体系づけるために、いくつかの学会が組織され、東洋医学と西洋医学の接点や両者の結合が真剣に討議されています。



今、我が国の鍼灸師、按摩マッサージ指圧師は、およそ 90000 人。
絶えざる学術と技術の研鑽を目的として、全国各地に会館が設立
され、科学的で正しい東洋医学系物理療法、すなわち鍼灸や按摩
マッサージの実践に努力が続けられています。

2000 年の歴史に裏付けされた鍼灸、マッサージは国民の健康を護
り、またリハビリテーションで社会復帰への手助けをする上で、素晴
らしい貢献をすることが期待されているのです。



制作協力： 明治鍼灸大学 筑波大学理療課教員養成施設

関西鍼灸短期大学 筑波大学付属盲学校

企画発行： 社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会