

鍼灸治療でリラックス

1. 鍼灸治療で心地よくなるのか

鍼灸治療を受けると、なんとなく体が軽やかになり、気分が爽快になることを経験します。すなわち、鍼灸治療を受けると心地よくなる、ということです。リラクゼーション、あるいは癒し効果といってもよいでしょう。そうした効果が実感されますが、果たして鍼灸治療によって気分が変わるのでしょうか。

このことについて鍼灸治療の気分にあつ影響について気分に関する形容詞を用いて調査した報告があります。その報告によれば図1に示すように約80%の患者が治療後、陽性感情(図の左側)へ移行します。陽性感情へ移行することは“よい気分”“心地よい”状態になったことを表します¹⁾。

こうした心地よさは、主観的健康感とも結びついた重要な体感です。心地よい状態になることによってより高次の健康レベルへ向かうことができるようになります。

では主観的健康感はどうのような因子で構成されているのかを調査したと

ころ、疲労、ストレス、睡眠、食事、人間関係、不安、痛みでした。一方、鍼灸治療によってどのような症状の軽減が見られたかを調査したところ、痛み・心身の疲労・ストレス・不安の軽減、病気・睡眠の改善が主なものでした。すなわち、主観的健康感の構成因子の多くが鍼灸治療で軽減、あるいは改善されることから鍼灸治療は主観的健康感を向上させることが示唆されました²⁾。

こうした結果を合わせて総合的に考察すると鍼灸治療は、主訴の軽減と共に心地よさ・気分をよくし、主観的健康感を向上させる効果を有することが理解されます。

2. 鍼灸治療で何故、心地よくなるのか

では、どのようにして鍼灸治療で心地よさが生じるのでしょうか。この点について脳波学的研究や脳内モノアミンに関する基礎的研究があります。

脳波学的研究では、図2に示すように心地よいと感じられる鍼刺激(鍼通電刺激も含

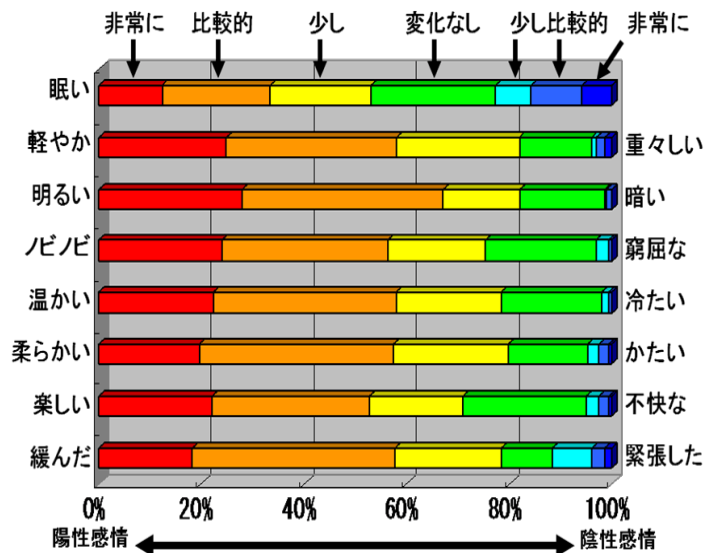


図1 鍼灸治療後における気分変化

む)を行うと、大脳皮質全体から α 帯域の脳波が現れます³⁾。これを広汎性アルファ(diffuse α)といい、十分にリラックスした時に見られます。この場合の脳波を被験者の気分変化と併せて判断すると、深いリラクゼーションの状態を示しているものと考えられます。

では、何故、このような特異な脳波所見が生じるのか。それには、大脳皮質の活動レベルを左右する脳幹網様体賦活系の関与が考えられます。この脳幹網様体賦活系の活動が、心地よい鍼刺激で抑制されるとの報告があります。すなわち、鍼刺激が脳幹網様体賦活系の活動の抑制を介して大脳皮質の活動を鎮静化させることによりリラクゼーションが生じたものと考えられます。

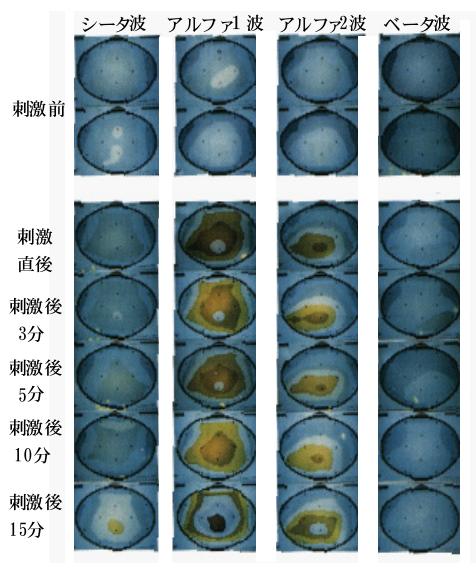


図2 脳波に及ぼす鍼刺激の効果

一方、リラクゼーションや心の落ち着きに関与するとされているセロトニンや快感に関与するといわれているドーパミンへの影響はどうでしょうか。図3はラットの側坐核におけるセロトニンとドーパミンの鍼刺激における変化を示したものです。

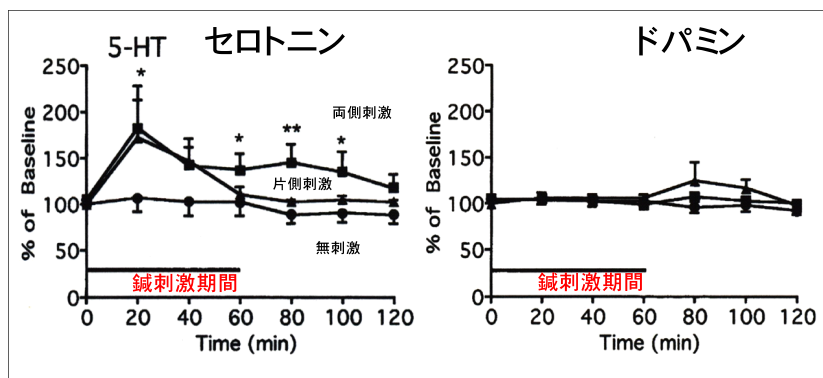


図3 鍼刺激の側坐核における脳内モノアミンの変化

です。方法はブレインマイクロダイアリス法によるものです。この方法は、直接側坐核にプローブ(測定用透析膜)を挿入し、意識下で物質を測定するものです。

図3に示すように鍼刺激で側坐核のセロトニンは増加しましたが、ドーパミンは変化しませんでした⁴⁾。脳内セロトニンの増加は、ストレスの緩和や心を落ち着かせる作用があるとされ、逆に不足すると抑うつ状態に落ち込むとされています。セロトニンの増加は、ドーパミンの分泌を抑制する可能性が指摘されていますが、ドーパミンが変化しなかったことについてはさらなる検討が必要です。

いずれにしても上記のように鍼灸刺激は中枢神経機能と脳内生理活性物質の挙動にも影響を及ぼし、リラクゼーション効果を引き起こすものと考えられます。

参考文献+図の説明集【8】

参考文献

- 1) 矢野 忠ら：ストレスからの解放そして鍼灸 - 中枢神経機能からみた鍼灸のストレス緩和効果について、全日本鍼灸学会誌, 1993;43(4):143-153.
- 2) 佐藤万代ら：主観的健康感を構成する因子とそれを与える鍼灸治療の影響について、日本未病システム学会雑誌、2010;16(2):217-227.
- 3) 矢野 忠ら：鍼通電、TENSによる EEG トポグラムの変化、明治鍼灸医学 創刊号:1985:55-64.
- 4) Yoshimoto k et al:Acupuncture stimulates the release of serotonin, but not dopamine, in the rat nucleus accumbens. Tohoku J Exp Med, 2006:208:321-326.

図の説明

図1 鍼灸治療後における気分変化

図は、鍼灸治療の気分に及ぼす影響を示したものです。図に示すように約 80%の患者が治療後、陽性感情(図の左側)へ移行します。陽性感情へ移行することは“よい気分” “心地よい”状態になったことを表します。図は文献1から改変

図2 脳波に及ぼす鍼刺激の効果

脳波学的研究では、図に示すように心地よいと感じられる鍼刺激(鍼通電刺激も含む)を行うと、大脳皮質全体から α 帯域の脳波(diffuse α)が現れます。このような脳波は、十分にリラックスした時に見られます。図は文献2より引用

図3 鍼刺激の側坐核における脳内モノアミンの変化

図に示すように鍼刺激で側坐核のセロトニンは増加しましたが、ドパミンは変化しませんでした。脳内セロトニンの増加は、ストレスの緩和や心を落ち着かせる作用があるとされ、逆に不足すると抑うつ状態に落ち込むとされています。こうした脳内セロトニンの増加により、心の落ち着きとリラクゼーション効果が引き起こされるものと考えられます。図は文献3より引用