



## 高血圧に鍼灸治療

鍼灸学部 保健・老年鍼灸学講座 廣 正基

### 高血圧とは？

血圧とは、心臓から送り出された血液が、動脈の壁（血管）に与える圧力のことをいいます。血圧の数値は心臓が縮んだときの「収縮期血圧」と、張ったときの「拡張期血圧」があります。これらのいずれか一方が正常値よりも高いと高血圧と診断されます。

わが国では高血圧症患者は約 4,000 万人と推定され、高血圧症の 90% は原因不明（本態性高血圧）で、遺伝的要因や環境要因（生活習慣）が関連していると言われています。

### 高血圧はなぜよくない？

高血圧症は、血圧が高いだけで自覚症状がほとんどありません。高血圧が長く続くと脳血管障害や心臓疾患などになることから「サイレントキラー：静かなる殺人者」と呼ばれています。血圧が高いまま放置しておくと、心臓疾患や脳の血管が詰まったり、破れたりして脳卒中が起こります。したがって、できるだけ早く血圧を下げ危険な合併症にならないようにすることが重要です。

### 鍼で血圧が下がる

高血圧症への鍼灸治療は、手足（四肢末梢）の循環を改善させるとともに、自律神経機能を調整し、血圧の低下と血圧変動の安定化をはかります。図 1 は鍼灸治療 8 回の治療前後の血圧の変化を示したものです。治療前では高い値を示していたものが、治療により血圧が下がっています。

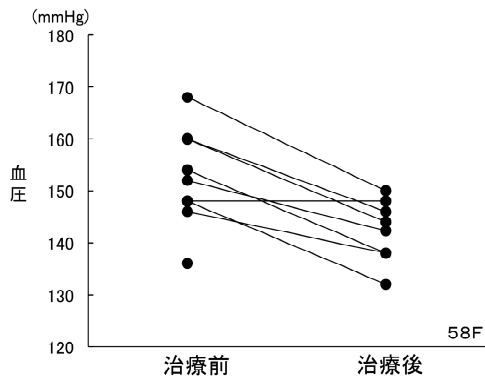
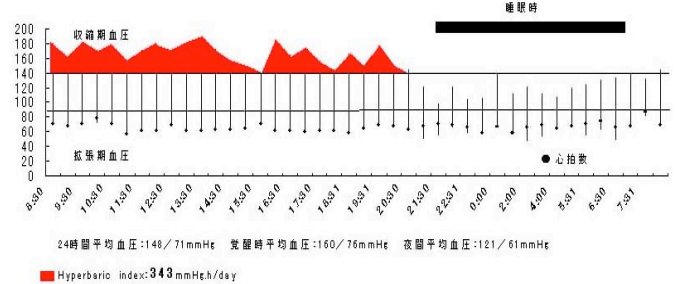


図 1 鍼治療前後の効果（収縮期血圧）

### 鍼灸治療は高血圧に有効

鍼灸治療の血圧への効果について、血圧一点のみの評価ではなく、自由行動下で日常生活の血圧を長時間観察することができる 24 時間血圧測定装置を用いて検討しました。図 2 は高齢者の本態性高血圧症の症例で、治療前では 140mmHg を越えた赤い部分の面積（ハイパーバリック・インデックス）が 343mmHg. h/day と高かったのですが（正常は 100mmHg. h/day 以下）、鍼灸治療を 30 回行ったところ治療終了時には 204mmHg. h/day と低下しました。

#### 治療前



#### 治療 30 回後

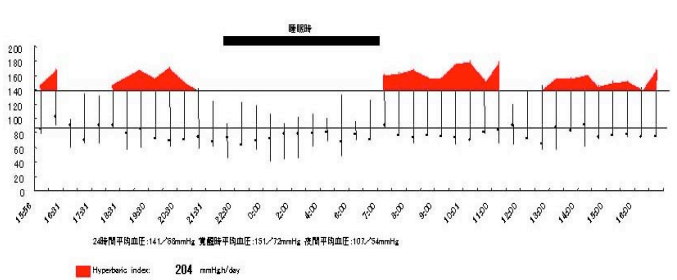


図 2 自由行動下血圧からみた鍼治療の効果