



鍼治療による眼疲労および眼精疲労軽減効果

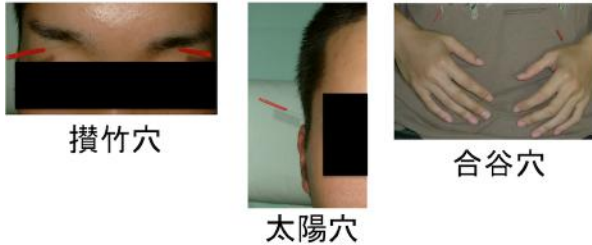
明治国際医療大学 はり・きゅう学講座 鶴 浩幸、角谷英治

「鍼治療を受けると眼がスッキリとする。」「眼の疲れがとれる。」などのコメントが患者から得られることが多い。そこで、鍼刺激が眼疲労や眼精疲労に与える影響について検討した。屈折異常以外に眼の疾患をもち、日頃から眼の疲れを感じている被験者(平均年齢23歳、96名)を対象とした。鍼刺激の前後において、眼の疲れに対するVisual Analogue Scale (VAS)による評価を行った。鍼刺激は、直径0.16mmの鍼による10分間の置鍼術とした。その結果、1.攢竹穴、太陽穴、合谷穴への鍼刺激後(鍼の刺入深度:4-5mm)にVASは有意に減少した($p<0.05$)。一方、鍼刺激を行わなかった場合には有意な変化がみられなかった。2.片側の手三里穴、または光明穴のどちらかへの鍼刺激後(刺入深度:2mmまたは10mm)に有意なVASの減少がみられた。3.片側の合谷穴への鍼刺激後(刺入深度:2mmまたは10mm)に有意なVASの減少がみられた。4.百会穴への鍼刺激後(横刺・刺入深度:10mm)に有意なVASの減少がみられた。また、10分間の鍔鍼(皮膚に刺入せず、触圧刺激のみを与える鍼)刺激後にも有意な減少がみられた。一方、鍼刺激を行わなかった場合には有意な変化がみられなかった。以上から、鍼治療によって眼疲労または眼精疲労が軽減することや毫鍼(皮膚に刺入する鍼)だけでなく鍔鍼による刺激でも軽減することが示唆された。

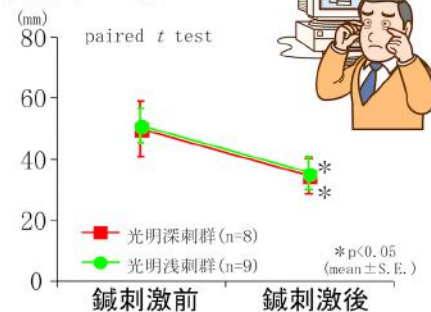
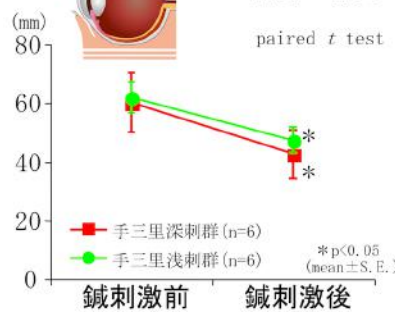
1. 鍼治療による眼疲労・眼精疲労の軽減

【鍼治療】

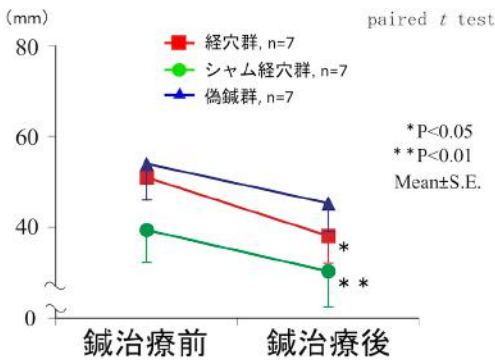
被検者: 7名14眼 (平均年齢23歳)、
日頃から疲れ目を感じているもの
鍼灸針: 直径0.16 mm (1番鍼)
鍼刺激: 約5mm刺入し、10分間の置鍼術



【眼の疲れの軽減 (VAS)】



【眼の疲れの軽減 (VAS)】



3. 片側の合谷穴への鍼治療による眼疲労・眼精疲労の軽減

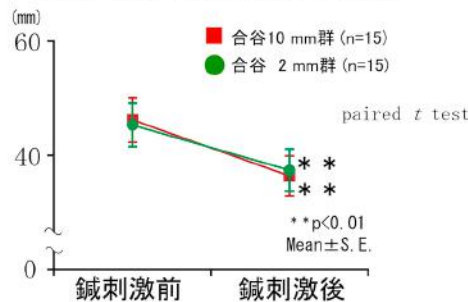
【鍼治療】

被検者: 30名60眼 (平均年齢23.7±3.6歳)
日頃から疲れ目を感じているもの。
鍼灸針: 直径0.16 mm (1番鍼・セイリン社製)
鍼刺激(片側): 以下の経穴に10分間の置鍼術
1) 合谷10 mm群 (約10 mm刺入後に置鍼、n=15)
2) 合谷2 mm群 (約2 mm刺入後に置鍼、n=15)

【経穴の位置】



【眼の疲れの軽減 (VAS)】



2. 片側の手三里穴または光明穴への鍼治療による眼疲労・眼精疲労の軽減

【鍼治療】

被検者: 29名58眼 (平均年齢22歳)
日頃から疲れ目を感じているもの
鍼灸針: 直径0.16 mm (1番鍼・セイリン社製)
鍼刺激(片側): 以下の経穴に10分間の置鍼術
1) 手三里浅刺群 (約2 mm刺入後に置鍼)
2) 手三里深刺群 (約10 mm刺入後に置鍼)
3) 光明浅刺群 (約2 mm刺入後に置鍼)
4) 光明深刺群 (約10 mm刺入後に置鍼)

【経穴の位置】



4. 百会穴への鍼治療による眼疲労・眼精疲労の軽減

【鍼治療】

被検者: 30名60眼 (平均年齢23.8±3.8歳)
日頃から疲れ目を感じているもの。
毫鍼: 直径0.16 mm (1番鍼・セイリン社製)
横刺で10mmの刺入後に10分間の置鍼術
鍔鍼: 真鍔製ばね式鍔鍼
心地よい程度の圧刺激を10分間
1) 百会毫鍼群 (10名20眼)
2) 百会鍔鍼群 (10名20眼)
3) 対照群 (10名20眼・無刺激)

【使用した鍔鍼】

百会鍔鍼群: 真鍔製バネ式鍔鍼(KN-412・カナケン製)、
鍼の先端は丸みを帯びている
ものを使用した。



【眼の疲れの軽減 (VAS)】

