



## 鍼で癒し - リラックスセッション及び心地よさの科学化 -

鍼灸学部健康・予防鍼灸学教室 矢野 忠

### 鍼治療は心地よいか？

鍼治療を受けると、なんとなく体が軽やかになり、気分が爽快になると患者さんは言います。すなわち、鍼治療を受けると心地よくなる、ということですが、本当でしょうか。

そこで、鍼のリラックスセッション及び心地よさの科学化を研究課題として取り組んでみました。まず初めに調べたことは治療後の患者の気分変化でした。その結果、約80%の患者は、治療後、“よい気分” “心地よい”状態になっていることが分かりました。多くの患者が“すっきりした” “身体が軽くなった”ということが確認できました。これらのことから、鍼灸は痛みやコリの治療だけでなく、健康維持・増進あるいはストレス緩和に利用可能であることが示唆されました。

### 鍼でリラックス脳波が出現

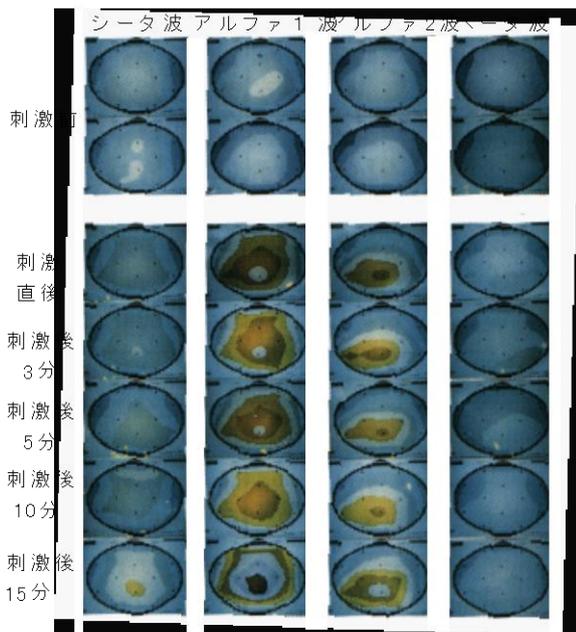


図1 脳波に及ぼす鍼刺激の効果

脳波は、脳の活動電位により活動状態を捉える方法として良く用いられます。ヒトに鍼をしている時の脳波を頭部の16か所から測定し、それぞれの周波数を分析し、コンピュータで解析したものが図1に示す脳波トポグラムと言われる画像です。鍼刺激でリラックス脳波と言われている脳波：アルファ波のパワーが全皮質領域から発生することが分かりました。鍼のリラックスさせる効果が脳波で示されたのです。

### 鍼で脳内に生理活性物質が増える

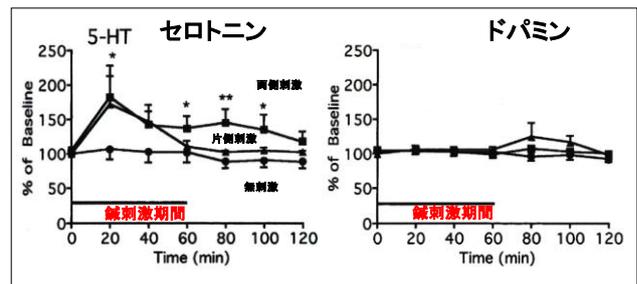


図2 側坐核の脳内アミンに及ぼす効果

鍼刺激後の脳での変化を調べるため、ラットの脳内の生理活性物質の変化を脳報酬系という心地よさを感じる場所で測定しました。そこで、「セロトニン」という抑うつ状態を改善し、心を落ち着かせる物質が増え、それが脳報酬系の神経経路に影響を及ぼしている可能性が示唆されています。

鍼がこのような脳内物質の変化を介してリラックス効果を示しているものと思われます。