

お灸やはりの世界に興味を持っていただきましてありがとうございます。はり・きゅうの世界を簡単にご紹介します。

まずはリーフレットの元となった研究の要旨です。

日東医誌 Kampo Med vol. 72No. 4 341r348, 2021
成熟期女性の冷え症に対する温灸によるセルフケアの効果
ーレッグウォーマーを対照とした多施設共同ランダム化比較試験ー

要旨

【目的】成熟期女性の冷え症に対する温灸のセルフケア（灸群）効果を、レッグウォーマー着用（レッグ群）を対照に多施設共同ランダム化比較試験で検証する。

【方法】冷え症評価尺度で判定した49名（18歳～39歳）を 4施設毎に年齢でソ

ートしランダム割付した。灸群25

名は温灸を就寝前に各2壮、レッグ群24名は夜間着用し、1カ月間継続した。主

要評価項目は、VASによる冷え症

の程度、副次的には併存症状の苦痛度、前額部と末梢との皮膚温差等とした。

【結果】レッグ群で妊娠と皮膚掻痒で各1名が脱落した。VASおよび苦痛度の変

化量は灸群で大きく、VASで小

の効果量、苦痛度で中の効果量を示した。前額部と合谷との体温較差は、灸群で抑えられ、中の効果量がみられ

た。

【考察】成熟期女性の冷え症に対する温灸のセルフケアは、レッグウォーマー着用に比して冷え症の程度と併存症

受付＝2020年4月17日、受理..2020年11月30日

342 日東医誌 Kampo Med vol. 72No. 4, 2021

状の苦痛度を軽減し、前額部と末梢との皮膚温差拡大を抑制することが示唆された。

キーワード：冷え症、温灸、セルフケア、ランダム化比較試験

VisuaFanaJoguescale (VAS)

<https://jsam.jp/about/>

全日本鍼灸学会

<https://jsam.jp/research/>

鍼灸のエビデンス

鍼灸の効果

<https://shinkyu-net.jp/archives/2545>

「鍼灸net (しんきゅうねっと)」は、古くから人々の健康を助けてきた東洋医学である鍼灸 (しんきゅう、はりきゅう) をご紹介する ポータルサイト です。

「鍼灸」は「しんきゅう」と読みますが、昔からの医療である「はりきゅう」のことです。

○全日本鍼灸学会(認定者名簿)

<https://jsam.jp/roster.php>

公益社団法人 日本鍼灸師会

<https://www.harikyu.or.jp/>

鍼灸とは から始まり、鍼や灸について詳しく書かれている業団体です。

鍼灸院検索も載っています。

○はりきゅうネット

<http://www.hariq.net/>

鍼灸ネットは、日本で唯一の鍼灸専門団体である（公社）日本鍼灸師会

会員で国家資格である鍼灸師を免許確認後に登録しているサイトです

公益社団法人 全日本鍼灸マッサージ師会

All Nippon Acupuncture & Moxibustion Massage Association

<https://www.zensin.or.jp/about/>

○全日本鍼灸マッサージ師会 都道府県師会一覧

http://www.zensin.or.jp/02_todoufukun/network1.html

鍼灸は一般に「はり・きゅう」または「しんきゅう」と呼ばれ、疾患や症状に適した経穴(ツボ)に金属の細い針を刺入したり艾(もぐさ)を置いて燃焼させたりなど、生体に刺激を加えることで元々身体に備わっている病気を治す力を高めて元気にする治療法です。

鍼灸の歴史

鍼灸は東洋医学あるいは漢方医学の一分野として中国に起源をもつ我が国の伝統的医療です。6世紀の初頭、飛鳥時代に仏教伝来と時を同じく渡来したと云われて

います。

渡来してより明治時代初期までは、鍼灸は漢方薬と共に医学の主流として広く人々

に活用されていました。一方、オランダ医学(西洋医学)は幕末の頃に伝来し、その後、少しずつ国民に普及していきました。そして明治7年、時の明治政府は日本に近代的な医事衛生制度を導入すべく、西洋諸国の医事制度を模範とした医制を制定しました。それによって、医学の主流は西洋医学になり、鍼灸・漢方は非合法化されました。このとき鍼灸・漢方が非合法化された理由は、政府の欧米化政策によるところが大きいのですが、戦場などで受けた外傷には西洋医学の外科的処置の方が役に立つといった実践的理由から鍼灸・漢方が軽視されたためとも云われています。しかしその後、鍼灸・漢方の効果が認められ、明治35年に合法

化されました。

近年では、1971年の鍼麻醉報道をきっかけに、世界中の公的な医学研究所・医科

大学・鍼灸大学や医療機関などで科学的な研究がなされ、今日まで鍼灸の多くの効果が証明されてきました。そして現在、鍼灸は西洋医学における医療費の高額化や副作用の問題などの欠点を補う治療法として、また鍼灸の持つ免疫の活性化・血行改善・恒常性機能亢進などの作用から健康維持・増進が期待できる治療として注目され、米国や欧州では鍼灸の利用が非常に盛んになっており、今ではむしろ日本の方が鍼灸の普及に遅れをとっているという残念な状況があります。

鍼灸治療について

鍼灸院では、患者さんが来院されたら、まずは来院されるきっかけになった症状や部位、発症の原因や経過、その他にも色々なことをお聞きし、その後、脈診・腹診・舌診などの東洋医学的検査、さらに法的に可能な西洋医学的検査も実施します。それらから鍼灸の適応か否かの判断をし、病状や体質の診たてを行った後に、適切な経穴に鍼や灸を施します。

大まかに言うとこのような治療の流れがありますが、古来より日本の鍼灸治療には流派のようなものが様々にあり、それぞれの鍼灸師が学んできた流派の教えに則って東洋医学的な診たてを行います。また施術に関しても同様に、経穴の選択、

鍼の刺し方・灸のすえ方など、それぞれに良いとされる方法で行います。

ここではたくさんある施術法を一つ一つ説明することは難しいので、概要につい

てご紹介します。