



明治国際医療大学

Meiji University of Integrative Medicine

鍼

灸

学

部



明治国際医療大学

福田晋平、鈕持知子

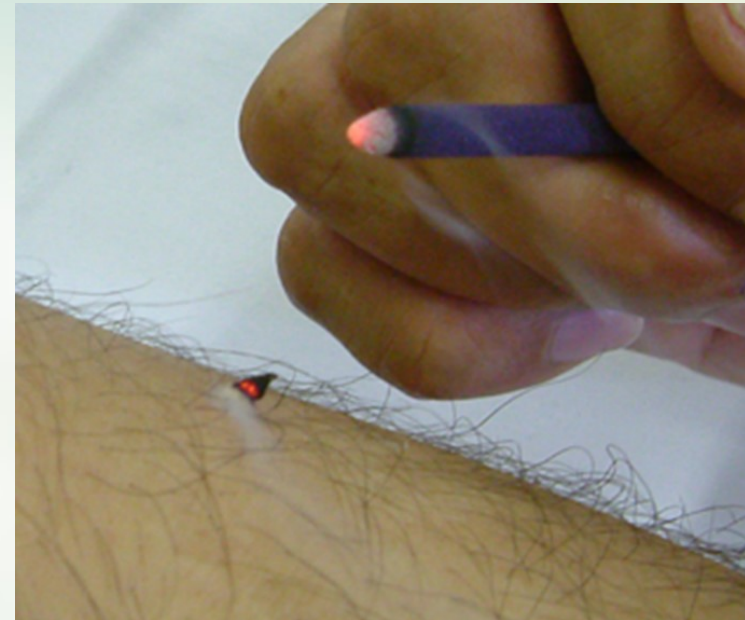
1

鍼灸とは?

鍼灸（はり・きゅう）は、

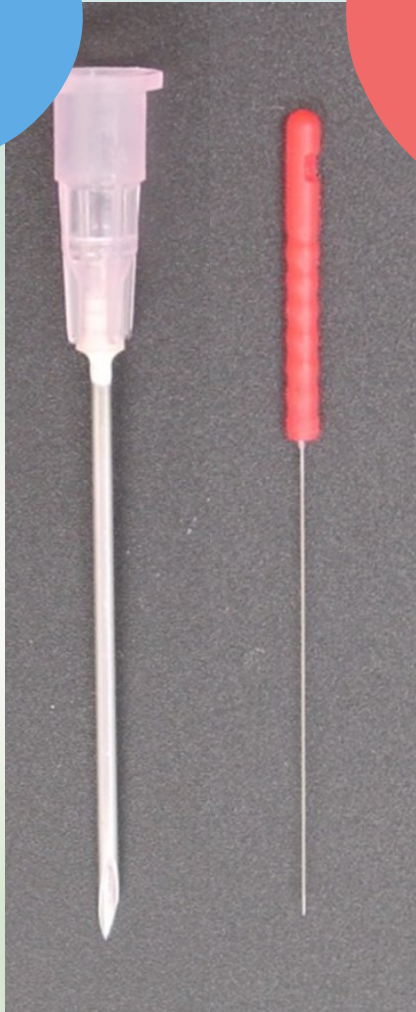
金属性の細い針を体の中にある
経穴(ツボ)に刺したり、お灸を
燃やして経穴に刺激を与え、
病気を治そうとするもの。

東洋医学の一つ。



鍼について

針

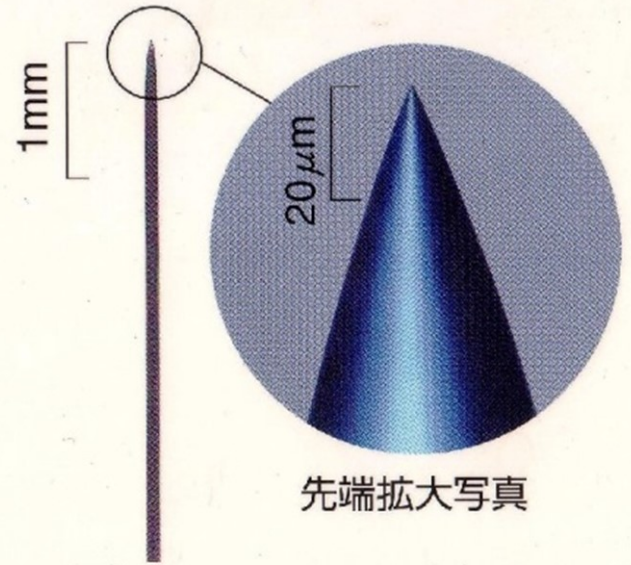


鍼

髪の毛くらい



鍼灸針 No.02($\phi 0.12\text{mm}$)



鍼は先がまるい！

灸について



鍼灸ってなに？

こんな症状に有効です！

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・膝痛
- ・生理痛
- ・不妊症

さらに

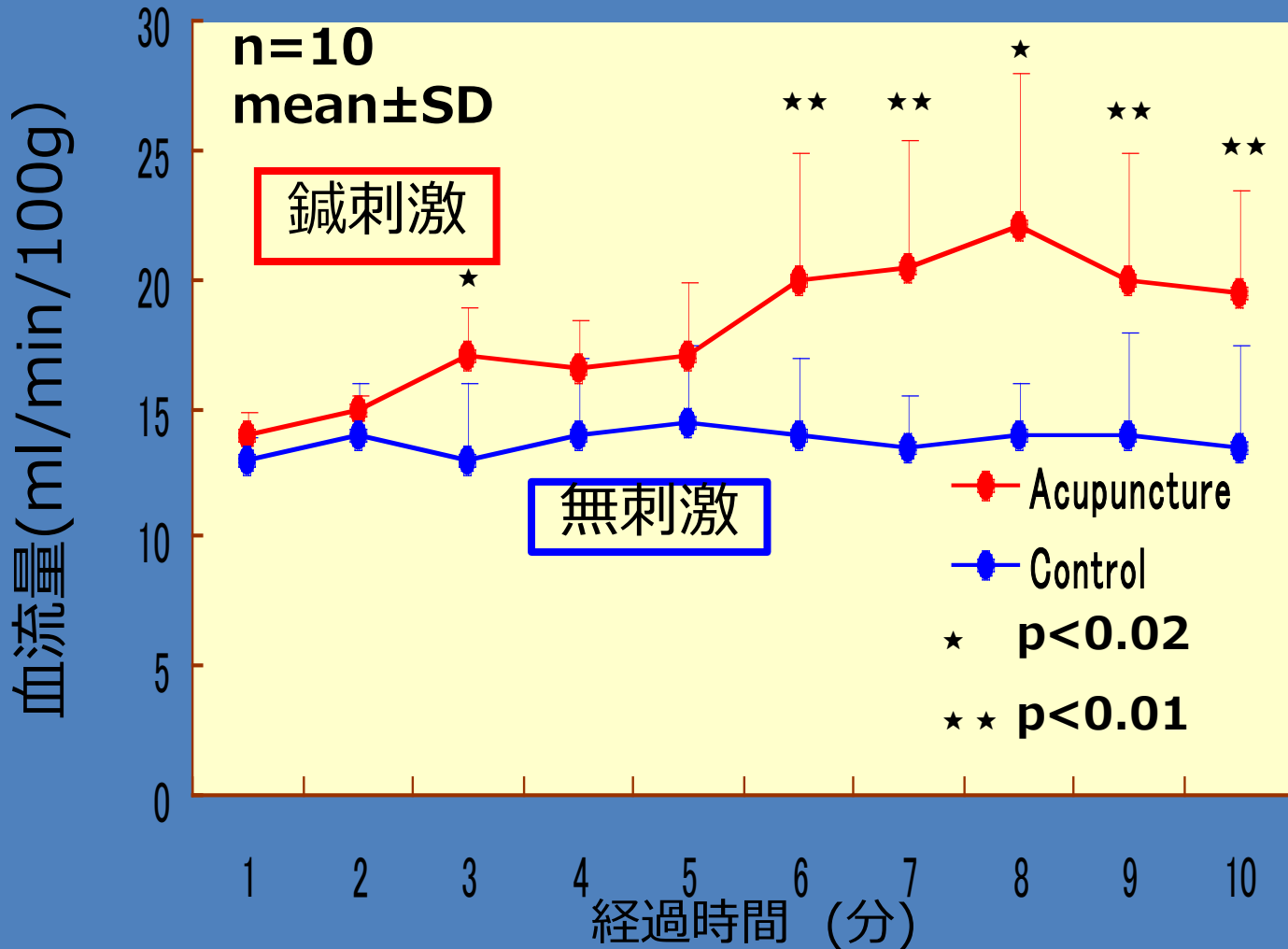
- ・花粉症
- ・便秘・下痢
- ・冷え性
- ・不眠



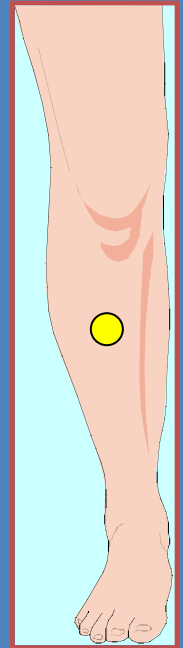
など、様々な症状を治療します。

鍼治療で胃の血流が良くなる —消化機能の改善—

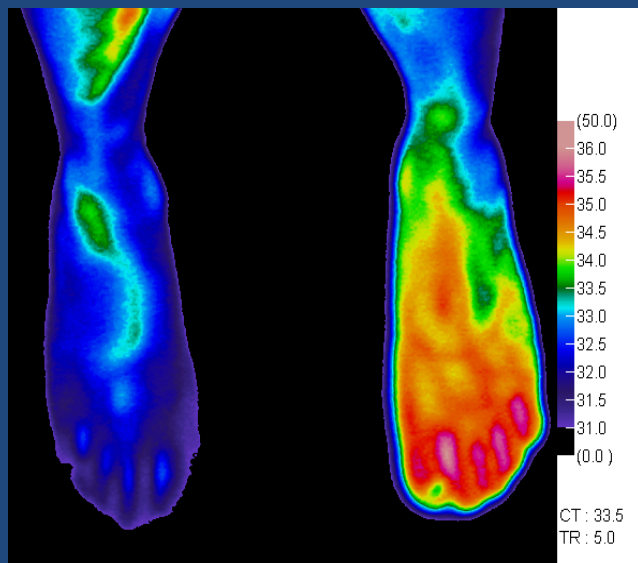
Ishizaki,
1992



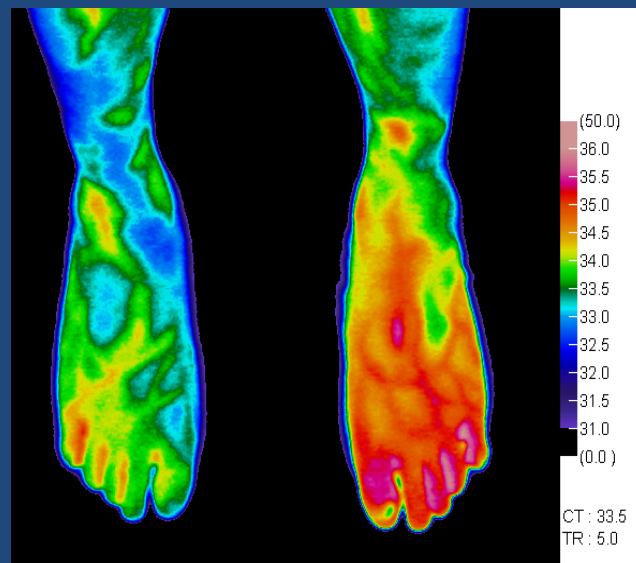
足三里



鍼治療で足の循環が良くなる — 血流の改善 —



鍼刺激前



鍼刺激20分後

筋緊張
緩和効果

生体防御
効果

鎮痛
効果

治療的効果

リラック
ス効果

循環改善
効果

自律神経
機能調整
効果

2

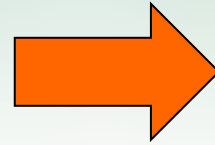
パーキンソン病に対する鍼 の効果

姿勢（前傾姿勢）に対する鍼灸治療の効果

- パーキンソン病の例 -

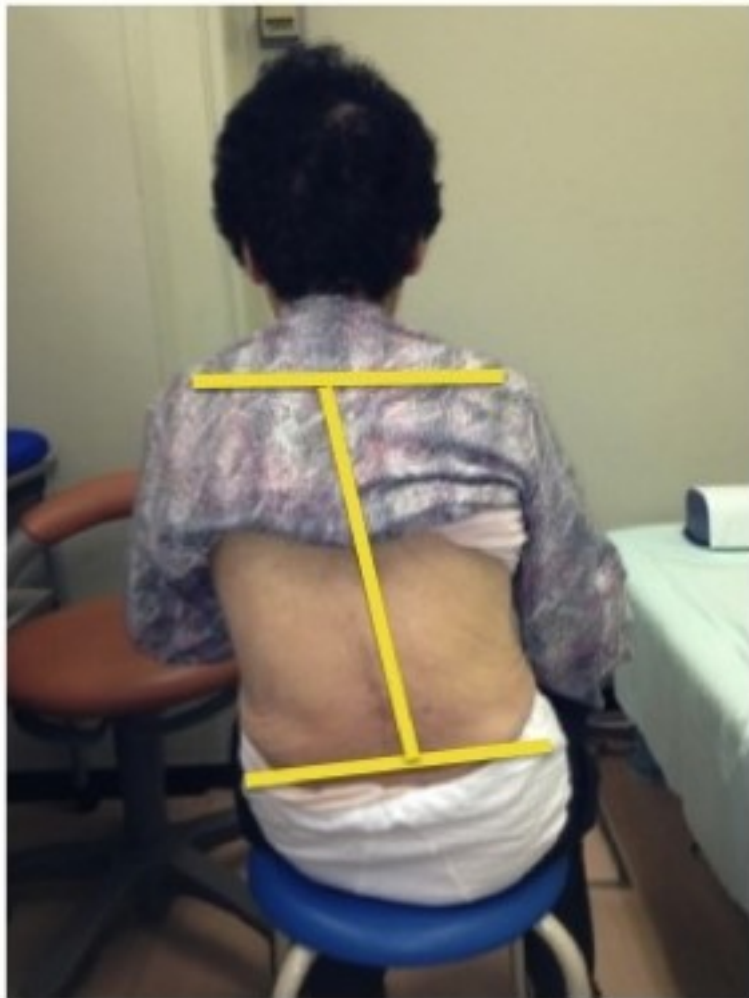


鍼灸治療前

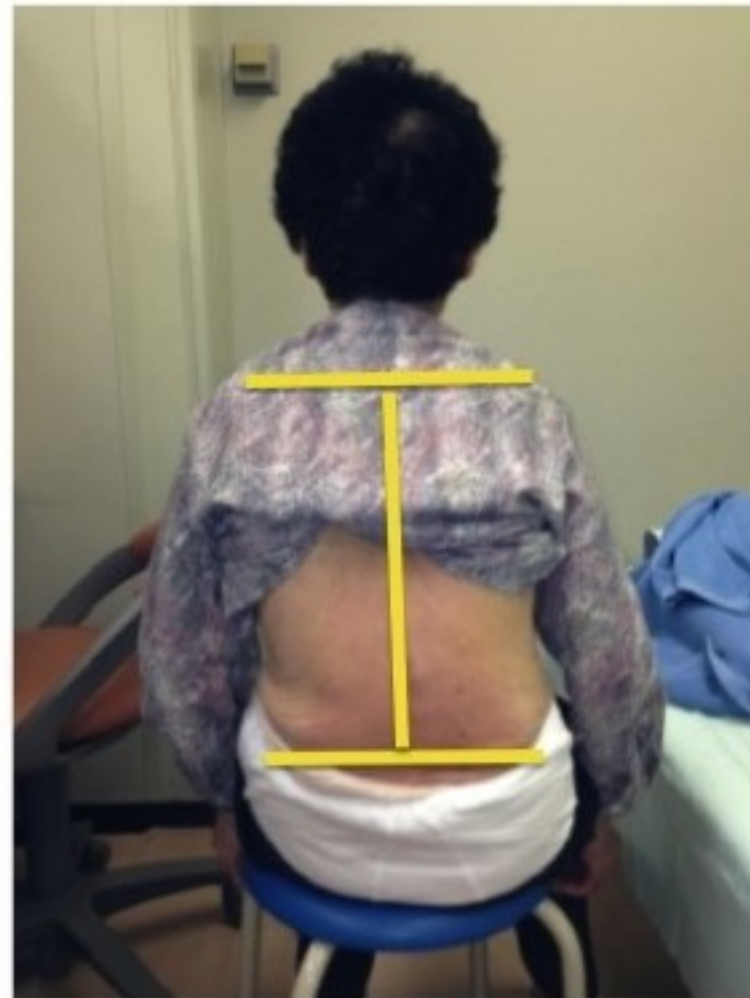
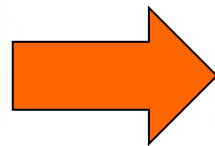


鍼灸治療後

姿勢（斜め徴候）に対する鍼灸治療の効果
- パーキンソン病の例 -



鍼灸治療前



鍼灸治療後

パーキンソン病の歩行機能に対する鍼治療効果

Journal of the
American Geriatrics Society

AGS Geriatrics
Healthcare
Professionals
Leading Change. Improving Care for Older Adults.

パーキンソン病の歩行障害に対する鍼治療 : 鍼治療の即時的効果

Shimpei Fukuda PhD, Nagato Kuriyama MD, PhD, Masato Egawa PhD

First published: 20 October 2015 | <https://doi.org/10.1111/jgs.13690> | Citations: 2

鍼治療による歩行機能の変化

歩行機能	鍼治療前	鍼治療後	P値
歩行速度(m/分)	60.4	66.2	<.001
歩幅(cm)	53.4	57.7	<.001
歩行の力強さ(m/秒)	0.26	0.29	<.001

^aWilcoxon signed-rank test.



Thanks!

それではツボ押しを
はじめます!



ツボとは？

ココロやカラダの不具合、不調とともに
お肌にあられる血行不良のポイント。

ツボの探し方

ツボはお肌の表面にあります

ツボ＝「血行不良」を起こしています

血行が良いお肌

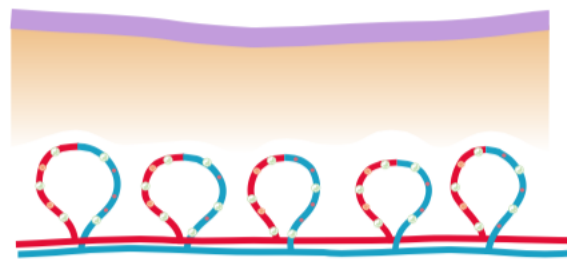
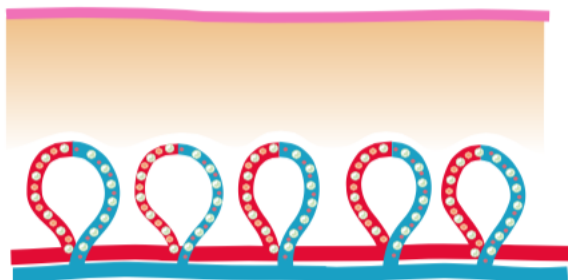
血行不良を起こしているお肌

角層

表皮

真皮

毛細血管



角層	適度な厚み・やわらかい	厚い・かたい
表皮	適度な張り・弾力がある	張りがなく凹んでいる
毛細血管	血行良好・太い	血行不良・細い

「血行不良」=肌荒れ

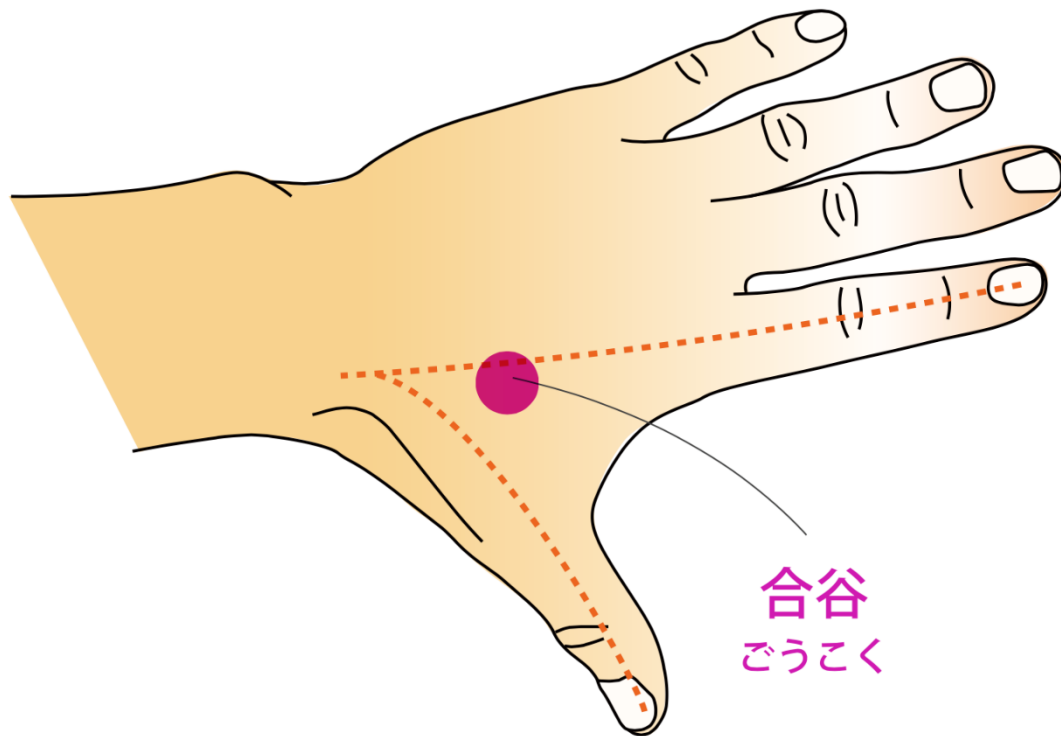
- | | |
|------------|-------------|
| ◎しなやかでない | 適度な張りや弾力がない |
| ◎潤いがない | スベスベしていない |
| ◎キメが整っていない | シワが目立つ |
| ◎なめらかでない | 毛穴が目立つ |
| ◎透明感がない | しみが目立つ |

お肌の表面をなでて「ひっかかる」ところ

- | | |
|------------|-------------|
| ①皮膚に張りがなく | 凹（へこ）んでいる |
| ②皮膚の表面が乾燥し | カサカサざらついている |
| ③指がすべりづらく | ひっかかりを感じる |

それでは実際にツボを
探しましょう！

合谷 (ごうこく)



人さし指と親指の骨の交わったところから手の指で軽くなでて「へこみ」「かさつき」があり指のすべりがひっかかる場所。

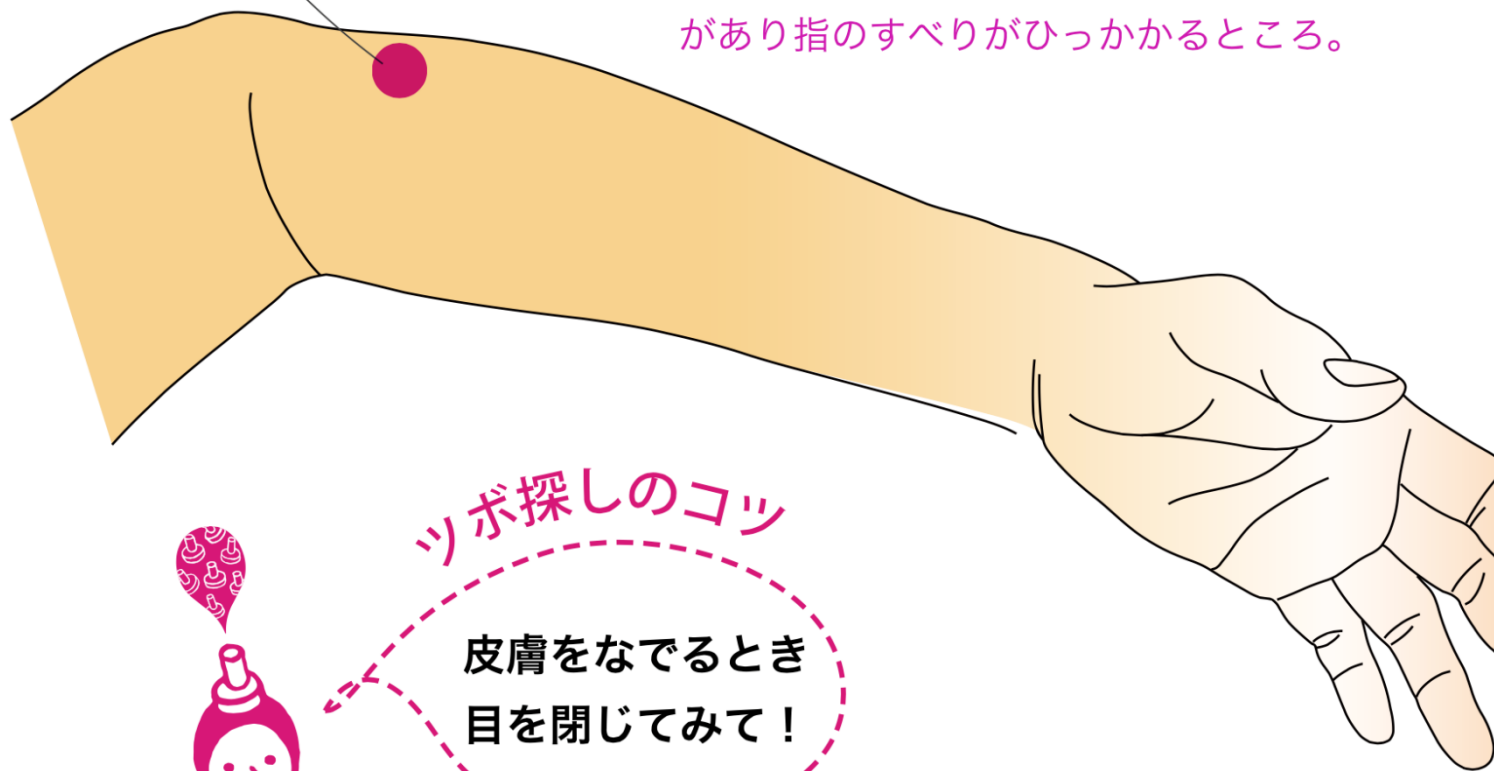
頭痛、眼痛、ものもらい、歯痛、口内炎、歯肉炎、のどの痛み、鼻炎(花粉症)など

手三里 (てさんり)

手三里
てさんり

肘の曲がりジワから、指幅3本分（人差し指+中指+薬指）手くび寄りにずれたところ。

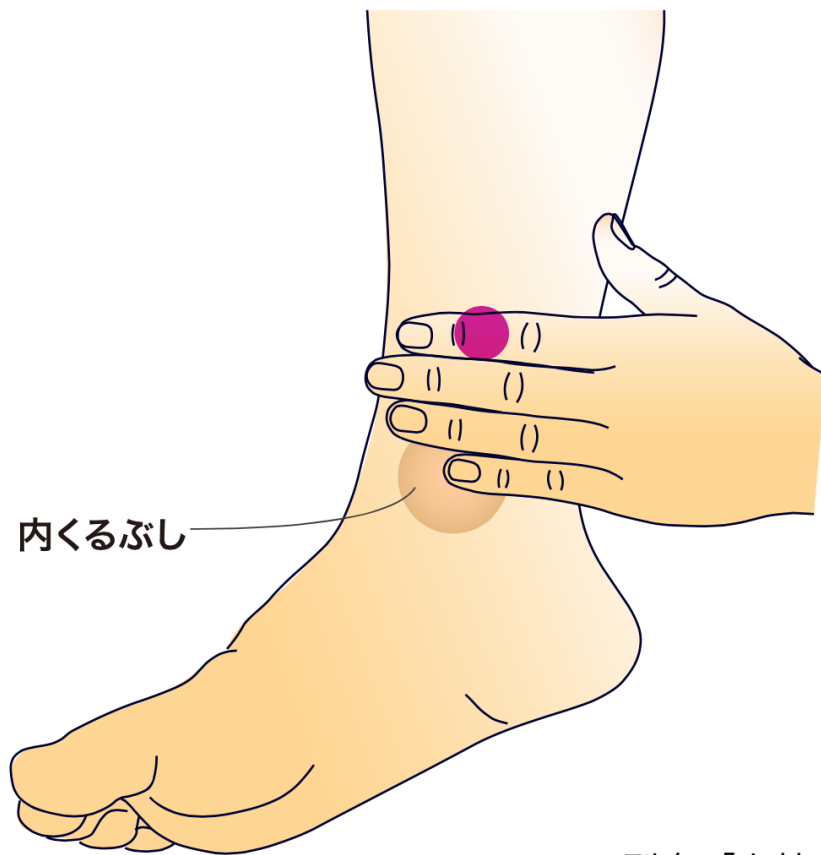
手のひら、手の指で軽くなでて「へこみ」「かさつき」があり指のすべりがひっかかる場所。



ツボ探しのコツ

皮膚をなでるとき
目を閉じてみて！

三陰交 (さんいんこう)



内くるぶしの中心（最上点）に小指をのせ、人さし指、中指、薬指、小指をそろえて添えます。人さし指があたっているところ、もしくはその周辺で

手のひら、手の指で軽くなでて「へこみ」「かさつき」があり指のすべりがひっかかるところ。

別名「女性のツボ」。発育や生殖機能を促し、腸のはたらきを整えます。骨盤内（子宮）の血行を良くします。

(告知)

研究にご協力いただける方を募集します (2021年5月～)

【研究タイトル】

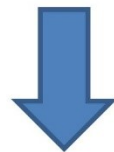
パーキンソン病の嚥下障害に対する経穴刺激によるセルフケア
支援モデルの開発と効果

(日本学術振興会 科研費 基盤研究C 採択課題)

【方法】

★下記の治療プログラムを4週間実施

- ①円皮鍼 (絆創膏タイプの貼る鍼)
- ②ツボ指圧刺激 (ご自身orご家族)
- ③嚥下体操



嚥下機能、運動機能の効果を検証



被験者の参加条件

- ・パーキンソン病の診断を受けておられること。
- ・嚥下障害（むせ、飲み込みにくさ等）を自覚していなくても参加可能です。
- ・検査実施のため、キャンパスプラザ京都に計3回お越しいただきます。
- ・検査は唾液検査、嚥下機能検査、運動機能検査（非侵襲的検査）です。
- ・毎週、お電話またはオンライン（zoom等）で随時指導します。
- ・鍼灸治療を受けておられる方は、4週間の中断が必要です。

★興味のある方は下記アドレスまで連絡ください。
詳細をご連絡します。

sp_fukuda@meiji-u.ac.jp

研究代表者
明治国際医療大学 福田晋平