

鍼刺激で疲労回復?!できるかな?

井本蓉子

令和 2 年度に大学院を修了しました井本蓉子です。鍼灸院を開業しながら大学院での研究を続け、修了後も自身の治療院の傍ら、大学病院での鍼灸治療も担当しています。

さて、鍼って「首や肩が凝った時」、「腰が痛いとき」、「スポーツで負傷した治療の時」など、整形学的疾患のみで利用するものだと思ってませんか?実は、WHO(世界保健機関)の報告によると、鍼灸治療の適応は内科や婦人科、眼科など様々な診療科に及びます。

今回は、そこからもう一步踏み出して、もっと日常的に鍼治療が有効活用できないかということから、労働者の「疲労」に対しての効果があるのかを実験しました。単純な繰り返しの PC 入力作業を行う際、鍼治療をする場合としない場合で変化があるのかを実験しました。ツボは、足にある“光明”と頭にある“百会”という 2 つを使いました。フリッカー値(目のチラツキ)と自覚的疲労度で評価した結果、鍼治療を行った方が疲労の回復と PC 作業の効率が上がることがわかりました。この結果は論文にまとめ、関西医療大学紀要に投稿中です。まだまだ課題もありますが、今後、実際の職場での臨床研究を経て、より鍼灸治療の活用法を広く知ってもらいたいと思います。

