

## ダイエットだけじゃない？ 耳ツボの知られざる力を見つけてみよう！

渡邊 泰平

令和4(2022)年に修了した渡邊泰平です。鍼灸整骨院に勤めながら耳ツボに鍼をする耳鍼療法の研究を行いました。耳鍼は鍼灸の授業では少ししか触れられないこともあり、日本では「耳ツボはダイエットに使う」という印象の方が多いかと思います。

実は、耳ツボには肥満症だけでなく不安障害、うつ病、不眠症、高血圧症、痛みの緩和といった、色々な病気や症状に対して効果があるとされていて、世界中で盛んに研究されているほどのポテンシャルがあるのです。

とくに痛みの緩和に関しては、NHKの東洋医学を特集した番組で「Battlefield Acupuncture(戦場鍼)」として紹介され、アメリカでは軍人の治療に正式に採用されているほどです。

そんな中で私は、血圧や心拍数、頬の皮膚の血流、自律神経に対して耳ツボがどんな作用をするのかという、少しマイナーな分野の研究を行うことにしました。そのキッカケは実際に臨床現場で働いていて、降圧剤の副作用で苦しんでいる患者さんと出会ったことにあります。

内科系の病気を持つ患者さんにとって薬はまさに諸刃の剣であり、薬の効き目が強いほどその副作用も強くなります。一方で耳鍼療法だけ、あるいは薬と併用することで、薬の副作用や薬自体の強さを弱くすることを検討した研究や、薬と代替できるかを検討した研究もあります。

今回の研究では耳ツボだけの短期的な効果を検討しましたが、ゆくゆくは高血圧症や、美容鍼灸などに応用が期待できそうな、将来性のある結果がみられました。

さて、私はもう大学院を修了してしまいましたが、これを読んでいる皆さんはどうでしょう？ きっと臨床現場や学生生活を通して「これは本当に効くのかな？」とか「こういった場合どの治療をしたらいいの？」といった疑問が少なからずあるのではないのでしょうか。また実際に、降圧剤の副作用で苦しんでいる人が身近にいる方もいるのではないのでしょうか。

いい研究のテーマとは、そういった疑問や体験の中から生まれてくるものだと思います。そして大学院では、そんなあなたの疑問や体験を研究として昇華できる数少ない場所です。当然ながら研究をするための勉強は必要となりますが、それを熱心に支えてくれる先生方もいます。

研究したいけどテーマに悩んでいる……。あるいは耳ツボに興味のあるという方は、ぜひ私も知らない耳ツボの知られざる効果を見つけ出してみてください。

