

痩せたい！なら、安全な東洋医療ダイエットをお勧めします！

工藤純子

令和4年度修了の工藤純子です。私は管理栄養士、鍼灸師の免許を持ち、現在は兵庫県西宮市の自宅を拠点に訪問鍼灸師業と企業保健組合や国民健康保健組合のメタボ体型の被保険者対象に肥満解消を促進する特定保健指導をしています。

皆さんは医療ダイエットがあることをご存知ですか？新陳代謝をあげる点滴や薬、サプリメントの処方とともに栄養指導を行うもので、主に美容クリニックで行われています。しかし、薬を使った医療ダイエットには副作用が懸念され、事実、人体に悪影響を及ぼすことがわかって禁止されたものもあります。

そこで副作用が少なく安全な東洋医療ダイエットが今、注目されています。既に世界中で経穴（ツボ）に鍼を刺して電気刺激をする方法、また日本では、耳鍼ダイエットなど痩身鍼灸の効果は病院や治療院で多数検証されてきました。しかし残念ながら、誰でも手軽に出来るセルフケアの研究は今までありませんでした。そこで本研究に至りました。

対象は病気などによらない肥満者で、食事制限や運動を行いながら、セルフケアとして耳刺激（図1）と円皮鍼刺激（図2）の併用群と耳刺激単独群に分けて体重や腹囲の変化を5週間にわたって検討しました。その結果、併用群で体重（kg）79.2→77.6、腹囲（cm）97.1→94.8、耳刺激単独群で体重（kg）76.5→74.7、腹囲（cm）95.3→93.2とそれぞれ減少しました。当初は併用群の方がより効果が出ると考えていましたが、耳刺激単独でも同等の効果がみられました。研究ではセルフケア終了後の3週間まで経過をみましたが体重や腹囲がもとに戻るようなことはありませんでした。また、被験者アンケートをみると、26名が「このダイエットを続けたい」と回答してくれました。そして研究終了4カ月後の今日、「続けてさらに6kg痩せた！」の喜びのメールやラインが未だに届いています。将来、冒頭にあげた特定保健指導（食事や運動）に加えて耳刺激が加えられるための、第一歩になったのではないかと思います。

さて、私の修士課程の2年間は未曾有の新型コロナ禍で臨床研究が停滞しました。その中でこのように臨床研究を形に出来た私は大変恵まれてました。被験者集めに苦勞して心折れそうな私を全力でバックアップ下さった諸先生のご厚意、ご協力、ご指導に心から感謝します。このHPを今、読む受験生、大学生の貴方に、最後に卒業生としてのメッセージを届けます。臨床研究したいのなら第一に関西医療大学大学院の扉を叩きましょう！



図1 耳介押圧刺激部位 ①飢点、②口点、③食道点、④噴門点、⑤胃点を示しています。

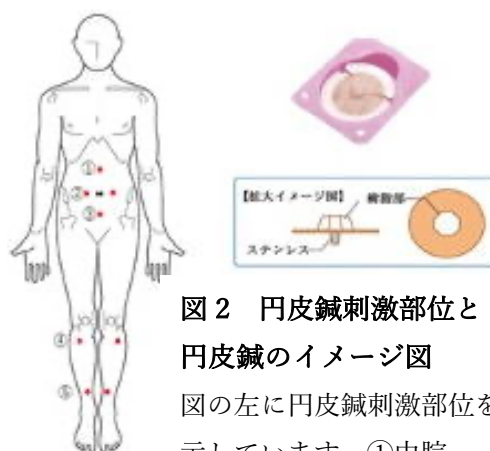


図2 円皮鍼刺激部位と円皮鍼のイメージ図

図の左に円皮鍼刺激部位を示しています。①中腕、②天枢、③関元、④足三里