

不眠症状と鍼灸治療

鍋田 智之¹⁾

¹⁾ 森ノ宮医療大学 保健医療学部 鍼灸学科

要 旨

鍼灸治療を受療する患者の多くが不眠症状を訴えている。彼らの多くは夜間の覚醒回数が治療後に減少したと報告する。東洋医学において不眠症状はストレスなどに伴う心理的要因に起因するとされ、治療に使用される経穴も定められている。近年、不眠症状に対する鍼灸治療の効果に関する臨床試験が増えており、有効とする報告もある。これらの多くで神門穴（HT7）や百会穴（GV20）が用いられている。我々は就寝前に四肢に行う灸治療を継続的に行うことで、夜間の覚醒回数を減少させることを報告している。このように不眠症状に有用とされる伝統的な経穴や科学的検証に基づいて有用とされる経穴が存在し、これらを利用することは健康の維持に有用であると考えられる。

キーワード：不眠症状， 経穴， 鍼治療， 灸治療

連絡先：鍋田 智之 NABETA Tomoyuki

〒 559-8611 大阪市住之江区南港北 1-26-16

森ノ宮医療大学保健医療学部鍼灸学科

1. 鍼灸治療と不眠症状

鍼灸治療の受療者は多くが肩こりや腰痛など整形外科的愁訴を訴えているが、不眠症状を有している者も多い。森ノ宮医療大学附属施術所の来院患者（55.5±15.1歳 n=30 2011年）を対象とした調査では、ピッツバーグ睡眠調査票日本語版（Japanese version of Pittsburgh Sleep Quality Index；PSQI-J 以下PSQI）は7.2±4.4点で睡眠障害有訴者として分類される6点以上を示した者が19名（63.3%）であった¹⁾。このうち継続調査に同意が得られた5名に対して主訴に対する治療後1週間の睡眠を調査した。記録された全10回の治療後1週間について検討した結果、治療2日後に最も夜間覚醒回数が減少し、1週間後には元の状態に戻る傾向が示された¹⁾。このように鍼灸治療の現場では不眠症状を有した患者の治療を行うことが多く、不眠症状に有用とされる経穴（ツボ）の存在も知られている。

2. 不眠症状で利用する経穴

東洋医学的には不眠症状をストレスなどによる心理的な要因と捉える事が多く、治療穴として神門穴、内関穴や百会穴が用いられている。天津中医学院編「鍼灸臨床の理論と実際」に記載されている不眠症状に対する治療法では、「神門、内関は心を清め、神を安らげる。三陰交は三陰経の交会穴であり、三陰経の気血を通し、心腎を交通させる。」と記載されている。また、「百会は肝を鎮め風を消し、陽を昇らせ気を満たし、脳を清め神を安らげる」ともある。東洋医学的には「神」は「精神・心」と解釈され、いずれの治療法も心理的側面の改善を目的としていることが分かる²⁾。不眠症状に対する鍼灸治療の臨床研究は海外で多く実施されており、治療部位として最も選択されているのが神門穴（図1）、次いで百会穴（図2）、食竇穴、四神総穴が続いている。食竇穴は太陰脾経に属しており、食滞の治療に用いられる。これは不眠症状の要因として飲食の不調や過労が挙げられていることから選ばれていると考えられる。最も用いられている神門穴は手関節掌側横紋で尺側手根屈筋腱の橈側にある（図1）。M. Nordio らは神門穴への鍼灸治療と Placebo とを比較した無作為比較試験を実施し、鍼灸治療の方が Placebo より PSQI を有意（ $p<0.05$ ）に低下させると報告している³⁾。



図1. 神門穴

部位：手関節掌側横紋で尺側手根屈筋腱の橈側

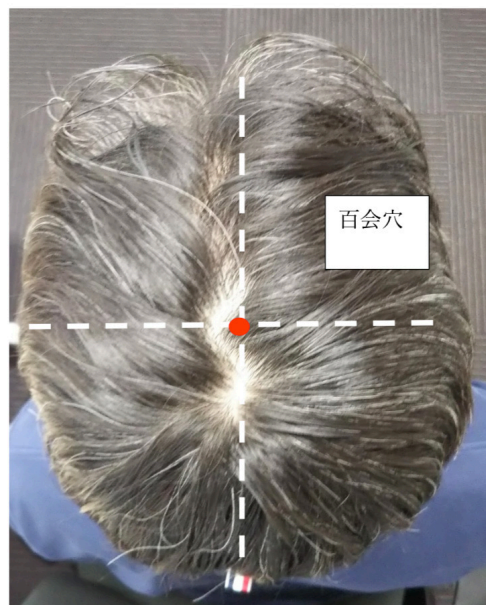


図2. 会穴

部位：頭部前正中線上で前髪際の後方5寸
（頭部前正中線上で両耳先端を結ぶ線との交点）

3. 現代医学的な不眠症状の理解と鍼灸治療効果の検証

現代医学的に不眠症状の要因は複数が指摘されている。2014年に発行された「睡眠障害国際分類第3版, The International Classification of Sleep Disorders: diagnostic and Coding manual, 3rd Edition (ICSD-3)」では、「不眠障害」の診断時に「睡眠時無呼吸症候群」「中枢性過眠症候群」「概日リズム睡眠・覚醒障害」「睡眠時随伴症候群」「睡眠関連運動障害」などの病態を除外する必要があるとしている⁴⁾。不眠症状を自覚する患者は、症状を適切に判断出来る医療機関を受診する必要がある、鍼灸治療院も適切な判断力を磨く必要がある。一方、適切な睡眠を維持するためには生活習慣の見直しは不可欠である。厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針」を2014年に発行しており、適切な睡眠衛生習慣を12箇条にまとめている⁵⁾(表1)。近年は多くのマスメディアにおいても取り上げられており、自身の睡眠について見直す機会は増えている。

表1. 健康づくりのための睡眠指針2014 睡眠12箇条

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 良い睡眠でからだも心も健康に。 2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。 5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。 9. 熟年世代は朝晩のメリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。 11. いつもと違う睡眠には、要注意。 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

このように不眠症状が発現するためには様々な要因が考えられるが、我々は自律神経と体温調節の関係に着目している。入眠には脳や内臓などの中枢温度が速やかに低下することが必要と考えられている。体温を一定に保つためには、内分泌系を介した代謝量などに影響を受ける産熱機序と、皮膚と外気の温度差などに影響を受ける放熱機序のバランスが保たれる必要がある。中枢温度を低下させるためには、産熱機序を低下させ、放熱機序を亢進させる必要がある。放熱機序の亢進には皮膚温度を上昇させる必要がある、これには交感神経系を抑制して末梢血管を拡張させることが求められる。鍼刺激の自律神経系に対する影響については、麻酔下ラットの前脛骨筋への鍼刺激で腎交感神経活動が抑制され、血圧の低下が起こることが報告されている⁶⁾。また、鍼刺激によって心拍抑制反応が上脊髄性の反射による交感神経活動の抑制によって起こるとされており⁷⁾、同様に交感神経が支配する末梢血管平滑筋の弛緩が起こる可能性が考えられる。鍼刺激によって血管内皮由来の一酸化窒素合成酵素が増加することにより血管拡張が誘発されるとする説もある⁸⁾。灸刺激を含む局所刺激はポリモーダル受容器によって受容され、細径神経線維によって伝導されるが、軸索反射によって逆行性に伝導され、同受容器から放出されるサブスタンス-Pやカルシトニン遺伝子関連ペプチド(CGRP)が末梢血管拡張や透過性亢進を起こすことが知られている⁹⁾。我々は同機序を利用した末梢血管拡張による放熱機序の亢進と、中枢温度(鼓

膜温度)の低下を検討する目的で、足背部の太衝穴と足臨泣穴および手背部の合谷穴への温灸刺激を行った。その結果、無点火の温灸を貼付するのみの対照群と比較して鼓膜温度の低下傾向(平均-0.1度)は認められたが、有意差は認められなかった¹⁰⁾。入眠の促進には中枢温度を0.2度低下させる必要があるとされ¹¹⁾、現在より温度低下を促進する刺激部位および刺激量を検討中である。これらの研究に先立ち、我々は入眠の促進を目的として、被験者自身が就寝前に四肢の皮膚温度上昇を目的とした灸刺激を2週間毎日行い、睡眠が改善するかを検証する臨床試験を実施した。その結果、介入2週目に無治療群と比較して優位に夜間覚醒回数が減少し、日中の眠気も改善することを報告した¹²⁾(図3)。同手法を森ノ宮医療大学附属施術所の来院患者6名(35.8±9.0歳 PSQI: 9.0±3.0点)を対象とし、週1回の主訴に対する治療に加えて自宅での灸セルフケアを指示した結果、2週間の介入期間中に夜間の覚醒回数および日中の眠気が改善傾向を示した(未発表)。

4. 地域医療と鍼灸

これらの検証結果から、我々は定期的な鍼灸治療と灸セルフケアを組み合わせることで、不眠症状の改善に有益であると考えている。地域で鍼灸治療を行う治療院は、東洋医学のみならず西洋医学も学んだ国家資格を有した医療者が所属しており、不眠症状を訴える患者に対して適切な鑑別を行い、必要があれば医療機関への受診を勧める判断力が求められる。鍼灸治療の適応と判断した不眠症状に対しては、伝統的に検証されてきた治療穴、および科学的検証結果に基づいて選択された治療穴と手法を駆使した治療が可能であると考えられる。前近代までの鍼灸師は地域住民と寝食を共にし、同じ季節・環境を過ごすことで地域医療の担い手として活躍してきた。灸治療の用具である「艾：モグサ」は当たり前のように

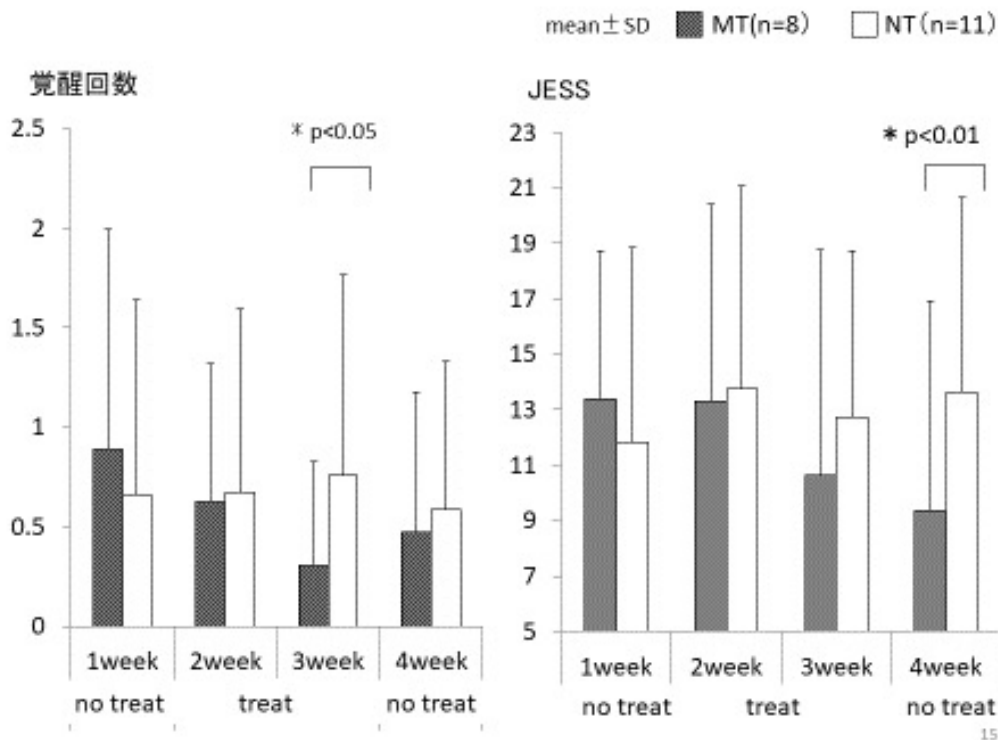


図3. 就寝前の灸施術の効果

就寝前に毎日四肢へ灸刺激を行った結果、夜間覚醒回数が介入2週目に有意に低下し(左図 MT:灸セルフケア群 NT:無治療群 JESS:日本語版エプワース眠気尺度 Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale)、日中の眠気は介入2週目から改善傾向を示し、介入終了翌週に有意に改善した(右図)。

自宅にあり、祖父母の背中には灸痕があったものである。即ち、鍼灸治療やツボ療法は家庭に存在し、鍼灸師は地域住民の不調をいち早く察知して治療部位を教授することで、地域住民が自ら施術していたのである。まさにプライマリケアであり、セルフケアの実践であった。筆者は現代においても鍼灸師および鍼灸治療・ツボ療法は地域に根差していると考えており、不眠症状への治療もその一環としてぜひ活用していただきたいと考える。

引用文献

- 1) 辻丸泰永, 鍋田智之, 仲西宏元. 森ノ宮医療大学附属施術所における鍼灸受領者の不眠症状の変化に関する調査. 森ノ宮医療大学紀要. 2013; 5,6: 107-114.
- 2) 森和監訳. 針灸臨床の理論と実際, 下巻. 国書刊行会. 1988: 96.
- 3) M.Nordio, F.Romanelli. Efficacy of wrists overnight compression (HT7 point) on insomniacs: possible role of melatonin? MINERVA MED. 2008; 99: 539-47.
- 4) American Academy of sleep Medicine. The International Classification of Sleep Disorders: diagnostic and Coding manual, 3rd Edition. American Academy of Sleep Medicine, Darien, IL, 2014.
- 5) 厚生労働省. 健康づくりのための睡眠指針 2014. <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>
- 6) Osawa H, Okada K, Nishijyo K, Sato Y. Neural mechanism of depressor responses of arterial pressure elicited by acupuncture-like stimulation to a hindlimb in anesthetized rats. J Auton Nerv Syst. 1995; 51: 27-35.
- 7) 小林聰, 野口栄太郎, 大沢秀雄, 佐藤優子, 西條一止: 鍼刺激によるラット心拍数現象反応の反射機序の検討. 全日本鍼灸学会雑誌. 1998; 48: 120-129.
- 8) Leung SB, Zhang H, Lau CW, Lin ZX. Attenuation of blood pressure in spontaneously hypertensive rats by acupuncture was associated with reduction oxidative stress and improvement from endothelial dysfunction. Chinese Medicine. 2016; 11(1): 38.
- 9) 神田活里, 岡田薫, 川喜多健司. 鍼灸刺激で誘発されるフレア反応に関与する受容体の検討. 全日本鍼灸学会誌. 2010; 60 (5): 8002-810.
- 10) 松熊秀明, 大月隆史, 堀川奈央, 鍋田理恵, 鍋田智之. 健康成人に対する四肢への灸刺激が深部温度、自律神経活動および入眠に与える影響. 森ノ宮医療大学紀要. 2020; 14: 17-26.
- 11) Masuda M, Uchino K. Human tympanic membrane temperature during sleep. Jikeikai Med. J. 1978; 25; 101-107.
- 12) 鍋田智之, 大月隆史, 辻丸泰永, 堀川奈央, 仲西宏元. 温灸を用いた灸セルフケアが夜間覚醒回数に与える影響. 全日本鍼灸学会雑誌. 2017; 67(1): 15-22.

Acupuncture and Moxibustion treatment for insomnia

Tomoyuki Nabeta¹⁾

¹⁾ Department of Acupuncture, Faculty of Health Sciences, Morinomiya University of Medical Sciences

Abstract

Many patients under acupuncture and moxibustion treatment complain of insomnia. Many of them say frequency of nocturnal awakening has decreased after receiving treatment. In oriental medicine, insomnia is attributed to psychological factors caused by stress, and certain acupuncture points are chosen for treating insomnia. In recent years, clinical studies on the therapeutic effect of acupuncture and moxibustion on insomnia have been increasing, and some have shown that they are effective for insomnia. For the treatment, acupuncture points such as Shenmen (HT7) and Hyakukai (GV20) are often chosen. We have reported that bedtime moxibustion treatment on extremities, when practiced on an ongoing basis over time, helps to reduce the frequency of nocturnal awakenings. In this way, We believe that there are acupuncture points that are traditionally and scientifically considered to be effective for insomnia, and that utilizing these points will be benefit for maintaining health.

Key words: Insomnia, Acupuncture point, Acupuncture, Moxibustion