

## 研究区分：重点（ユニット）研究

## 灸法の有用性と灸法における普及に関する調査

和辻 直、日野こころ、渡邊勝之、斉藤宗則、新原寿志、  
関 真亮、谷口博志、角谷英治、篠原昭二【基礎鍼灸学】

【背景】日本における鍼灸治療の受診率は、国民の1割にも満たないと報告され、同様な伝統医学を持つ韓国や中国、台湾と比較して、治療として活用されていない。特に灸療法は近年、鍼灸臨床でも利用率が鍼よりも低い。その理由は「熱い」や「跡が残る」といった負のイメージが先行して正しい灸法が普及されていないこととともに、灸刺激の科学的作用メカニズムに不明な点が多いためと考えられる。このため、灸法の有用性を研究・調査することと、健康予防や健康維持に活用できる灸法を再普及させることが必要である。灸療法を活用する人口を増やすには、利用者に灸法の良さを正しく認識して、かつ灸法の体験を通して実際に活用できる学習機会が必要である。

本研究の目的は、希望者に対して灸法の説明会を実施し、灸法をセルフケアとして活用してもらうことであり、同時に灸のイメージの変化、および対象者の体調に関して調査することである。

【方法】対象は本調査に同意した本学看護学部、保健医療学部の学生とした。手順は対象に温灸体験を2～3回行い、自らが温灸を据えられるように鍼灸師が指導した。1回目の温灸体験は山谷、三陰交、足三里の左右に2壮を目安に行った。2回目以降の温灸体験は1回目の経験を踏まえて興味のある疾患に関係した経穴への施灸を行った。施灸後に温灸の印象、意見を独自に作成したアンケート用紙に記載してもらった。なお健康把握のために健康調査票（SF-8 アキュート版）を用い、身体的サマリースコア（Physical component summary :PCS）と精神的サマリースコア（Mental component summary :MCS）を平均±標準偏差にて表記した。なお学内研究倫理委員会の承認を得た。

【結果】対象は22名（男性14名、女性8名）、平均年齢は21±1歳であった。アンケートの結果を図1に示す。温灸を経験したことがあるのは11名（50%）であった。温灸を行った感じは「温かった」が最も多かった（15名、68%）。煙は「あっても良い」「少しなら良い」が18名（82%）、香りは「好き」「少し好き」が15名（68%）、効果は「判った」「少し判った」が17名（72%）、終わった後の気持ちは「良い」「少し良い」が20名（91%）、機会があれば続けたいかという問いには全員が「続けたい（12名、55%）」「少しなら続けたい（10名、45%）」と回答した。今回の体験については、全員が「良かった（22名、100%）」と回答した。温灸のイメージについては、経験あり群（11名）は「変わらない」が最も多く（7名、64%）、経験なし群は半数以上が「変わった（2名、18%）」「少し変わった（5名、45%）」と回答した。

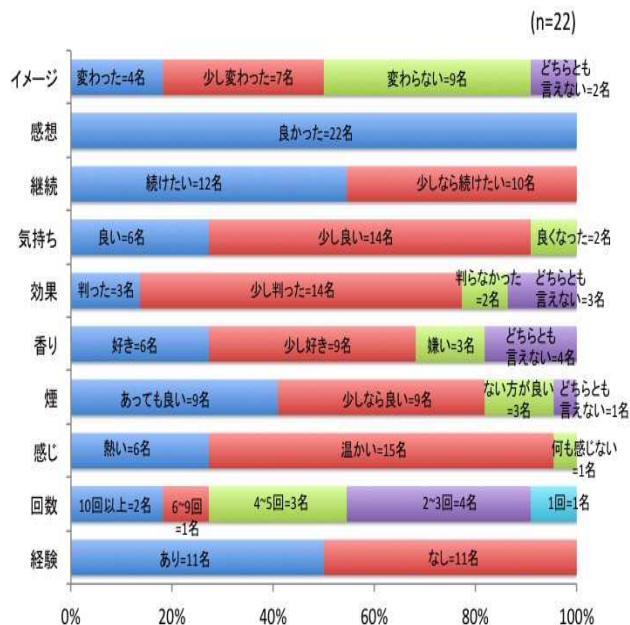


図1. アンケートの回答

健康調査表のPCSは49.2±7.6、MCSは47.2±7.5であった。

【考察】今回のアンケート結果より温灸に対して好意的な回答が多かった。体験に関する感想については「良かった」、「機会があれば続けたい」と全員が回答し、温灸の経験が全くなかった半数以上が「イメージが変わった」と回答した。体験後に温灸のイメージが変わった学生は多く、また受けたかったという自由記載もあった。以上より、体験という取り組みを継続していくことで灸のイメージが変わるきっかけとなり、自宅で温灸をする機会を増やすことで啓蒙活動へつながる。いずれ疾患や問題が生じた時にはもっと専門的な治療を受けたいと思うきっかけになる可能性があると考えられる。健康調査表による評価は、年代別サマリースコアの標準値と同様であった。しかし個別にみると低値を示す対象者もいた。温灸を継続することで、現在持っている自覚症状が改善されると考えられる対象者が散見された。温灸が簡便な予防策であり、温灸への負のイメージを払拭することで、より身近なセルフケアとして取り入れられる可能性が考えられる。本調査の対象は、少数で学生としたために、いわゆる一般市民の結果と異なる可能性がある。今後は一般市民を対象とした調査も必要であると考えている。

## 【論文及び学会発表】

全日本鍼灸学会雑誌, 64(別冊), 253, 2014.