

## 「くうねるあそぶ」にまつわるツボの科学化

山崎 翼

鍼灸学部

近年、「くうねるあそぶ」をキーワードに、子供の成長や発達、ライフスタイルを見直す活動が活発になりつつある。その背景には、価値観の多様化や働き方の変化などに伴う、心身のストレス増大があると考えられている。

これらのストレスは、何らかの介入をしなければ生活習慣病やうつ病の発症リスクになるものの、病気ではないため、西洋医学ではフォローしきれない部分があると考えられている。そのような領域に対して、補完的役割として鍼灸治療は病める方々に寄り添ってきた。治療ツールとして、我々は東洋医学の経穴（ツボ）を活用してきたが、その作用機序や効能は神秘的であるとされてきた。しかし、科学の発達に伴い、「ツボとはなにか」が少しずつ明らかにされてきており、様々な分野での応用が始まろうとしている。

今回、シンポジウムの話題提供として、明らかになりつつある「ツボとはなにか」について、ご紹介させていただきたい。

## 足からみた東洋医学とのつながり

神内 伸晃

保健医療学部

足は身体を支え、移動するために重要な役割を持ち、建物構造でいうところの基礎にあたる。そのため、足部の外傷が原因で関節のマルアライメントや関節可動域の低下が後に膝や腰に影響することがある。そのような場合、靴にインソールを入れることで解消するケースもある。近年はスポーツの分野でもシューズにインソールを入れることで怪我の予防やパフォーマンスの向上を目的に使用されている。このように足が原因で身体に影響を及ぼすことは近年の研究によって知られつつある。とくに子どもにおいては、運動不足によって足の骨格に影響をあたえ、学習にも影響を与えることがわかってきている。

このように足はヒトの構造においても基礎となり、慢性的な症状や不定愁訴が多く有する患者では、足の影響が原因の一つにならないか考慮する必要がある。今回は足部が身体に与える影響について東洋医学的な観点でも考察し、そのつながりについて紹介したい。