

そぼくな疑問

Q

推拿療法とはどのような治療法ですか。
また、その効果と適応疾患を教えてください。

東京都(J・E)

1. 推拿療法とは

推拿療法とは中国伝統医学における治療法の一つです。その歴史は長く、手法の源流は遠く古代にさかのぼります。

この三千年以上の歴史を誇る中国固有の手技療法は“按摩”とも呼ばれ、『黄帝内経』などの古典にも多くの記述が見られます。唐の時代には朝鮮や日本にもその技術が伝わり、時代の流れとともに各種の治療手技が発展し、中国伝統医学の中では漢方薬や鍼灸と並ぶ三大治療法のひとつとして位置づけられています。

推拿の“推”は押す、“拿”はつかむという意味であり、推拿治療はその名のとおり薬や器具を使わず、手の指や掌で押したり揉んだりして治療する方法です。中医学の診察法は四診（望診、聞診、問診、切診）という方法を用いますが、推拿はこの四診や治療家の手指で直接病の元を探し出し、痛みを取り除き体の不調を改善していきます。

中国では全国各地の病院に「推拿科」や「按摩科」が設けられ、推拿医師による推拿治療が行われています。その治療内容も整形外科的疾患だけでなく内科、婦人科等の各科にわたっており、現在では西洋医学の長所を取り入れた科学的な裏づけのある治療となっています。

2. 推拿の効果

推拿には各種の効果がありますが、主な効果として下記のようなものがあります。

(1) 調整機能

身体のある器官の機能が失調しそれが激しくなると疾病が発生します。これを中医学では、「陰陽の平衡が失調し、生体機能に乱れが生じ疾病が発生する」といいます。推拿は陰陽のバランスを整える作用があり、これは現代的にいうと臓器や身体各器官の機能を調整するということです。これについては、推拿が強い刺激の手法では神経や筋肉を興奮させ、緩やかで軽い手法では神経や筋肉を抑制する働きがあることが実験により証明されています。

例えば、胃腸の働きの不調な人に対する実験で、経穴の脾兪、胃兪穴、足の三里穴等に連続刺激を行い、推拿前と推拿後の胃の運動を比較した結果、胃の活動が増強し過ぎていた時にはその活動を抑制し、活動が減弱している時にはその働きを増強する作用があることが確認されました。これは推拿施術によって胃の働きを調整したことになります。

(2) 免疫力や体質の増強作用

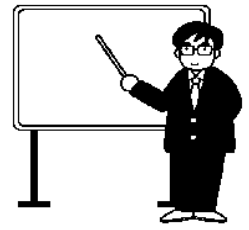
推拿には免疫力や体質を増強する作用があります。推拿を行なうと顔色がよくなり、食欲が

増したりすることがありますが、これは健康回復や体力増強につながるひとつの作用です。健康な成人について行った推拿前後の血液成分の変化に対する実験の結果によると、背部の足太陽膀胱経の経絡に10分間推拿を行い、推拿前、推拿後5分経過、及び推拿1時間経過後に測定した結果の比較は、赤血球数は全例で少量の増加、ヘモグロビン量は変化なし、白血球数は平均19.7%増加、白血球の食食能力は平均4.02%増加、血清補体力価等はわずかに増加しました。この中でも特に白血球の食食能力の向上は免疫機能に対して大きな意義があり、これらの結果は推拿療法が生体の防御機能を増進させ、免疫力や体質の増強につながることを示しています。

(3) 血液循環（活血散●）の改善作用

推拿の手法は、筋肉の収縮と緊張の調整を行い、組織間の圧力を調整し損傷組織周囲の血液循環を促進して、組織への血液灌流量を増加し●血を活血にする作用があります。

ここに推拿による身体局部の温度上昇と血管拡張に関して行った実験があります。それによると、皮膚の表面推拿1分後では皮膚温度が上昇しましたが、血管に明確な拡張は見られませんでした。しかし推拿2分後、皮



A

回答者

東京中医学研究所所長
臨床中医推拿塾塾長

孫 維 良 さん

東京都千代田区五番町5-6

ビラカーサ1F

TEL 03-3512-0202

FAX 03-3512-0188

<http://www.tuina.jp>

膚温度は上昇を続け、血管容積の拡張の開始が確認されました。推拿開始5分後で体温上昇と血管容積拡張は全員に確認されました。

この実験の結果は、推拿の手法により身体局部に熱効果が生まれ、それに伴い血管容積拡張が生じて局部の血流量が増加することを証明しています。つまり、推拿の作用により、血管壁が力の影響を受けて収縮及び拡張され、局部では毛細血管を拡張させ、全体では血液還流が促進されるようになるのです。

(4) 鎮痛、止痛、消痛作用

推拿の止痛、鎮痛効果は臨床上で証明されています。推拿は損傷局部の腫脹を除き、軟部組織間に貯留されている間質液や代謝産物を減少させる効果があり、これらの物質によって生じている末梢神経に対する刺激を取り除き、疼痛感覚を減少させることができます。このほか、神経線維の興奮性を高めることにより疼痛感覚の伝達を抑制する作用があり、局部の疼痛感覚に対する許容限界を高めることも疼痛感覚を減少させることに関係があります。また、緊張した筋や痙攣した筋を緩める作用は、筋の緊張や痙攣によって生じた虚血性疼痛を消除します。このように推拿には局部の疼痛に対して、鎮痛や止痛の作用があり

ます。

(5) 損傷組織や筋骨の修復、強化の作用

人体は、外傷や疾病によって組織や筋肉が損傷した場合それを自己修復する能力がありますが、損傷の程度によって修復の速度や程度は異なります。中医学の観点によれば、人体が損傷を受けた場合は「気血が滞り、経絡が阻害される」といいます。経絡が阻害され気血が不通になると筋肉は栄養を失い、筋肉や骨の正常な代謝が失われ筋萎縮や筋の拘縮が生じます。筋肉は打撲や捻挫、骨折、疲労損傷などによって腫脹疼痛、筋の癒着や硬結、関節の固まりなどが発生し、活動機能の制限や疼痛が生じます。又頸椎や腰椎の関節に乱れによって神経の圧迫や無菌性炎症を起こし、痺れや痛みが発生することもあります。

推拿の手法は、これらの筋骨の正常でない状態を、揉む、押す、擦るなどの手法で滞った気血を通し、筋肉の痙攣や硬結を解除します。筋肉などの軟部組織を緩め、乱れた脊椎を調整して神経への刺激などを取り除くことで、筋骨を正常な状態に戻し組織の修復や肢体機能の回復を促進することができます。

以上のような治療効果のほか、筋肉疲労を取り除く、リンパ液の循環や水腫の吸収を促進、皮

膚の栄養を高め脱落上皮を除去、筋肉を強くするなどの作用があり総合的な整体術といえます。

3. 推拿療法の適応疾患について
推拿治療の適応症はたくさんありますが、主なものを下記に紹介します。

1. 整形外科疾患

顎関節症、むち打ち症、五十肩、頸肩こり、頸椎症、坐骨神経痛、椎間板ヘルニア等腰痛全般、スポーツ障害、捻挫、膝痛等

2. 婦人科疾患

冷え性、生理痛、更年期障害、不妊症など

3. 内科疾患ほか

高血圧、頭痛、不眠症、疲労倦怠、胃腸疾患、下痢、便秘、消化不良、精力減退、喘息、自律神経失調症、腸の癒着など

4. 眼・耳鼻科疾患

花粉症、鼻炎、疲れ目、耳鳴りなど

5. 小児科疾患

小児下痢、夜泣き、夜尿症、免疫力向上など

※東京中医学研究所では、推拿治療の技術を習得したい方のために実技を重視した臨床中医推拿塾及びセミナーを行っています。

・臨床中医推拿塾 春期・秋期の年2回開講、全11回(月2回・6カ月)

・夜間一日セミナー

不定期19:00~2時間程度

問合せは東京中医学研究所
(tel 03-3512-0202) まで