

鍼灸治療は身体に本来備わっている治そうとする力、免疫力を高める効果があります。

良く『自己治癒力』という言葉が聞いた事があると思います。自己治癒力とは基本的には誰の身体にもあり、生まれた時から徐々に強くなり、年を重ねるにつれて、徐々に弱くなっていきます。あとは、体が疲れているときや、寝不足が続いたりして、たまたま体が弱っている時などに風邪を引きやすくなってしまふ事があると思います。

それは、一時的に体の免疫力が弱くなっているときです。私たちのからだには、生来備わった力「免疫力」があり、からだの中に悪い細菌やウイルスなどが進入してきたり、体内に存在している細胞が悪い方向へ変化してしまわないようにする抵抗力を持っています。たとえば、癌細胞を例にお話すると、実は健康な人の体内でも癌細胞は作り出されているのですが、体が健康なら、体内の免疫が癌（異常）細胞の動きを監視し、癌の発生や成長を防いでくれるのです。つまり、免疫というのは私たちの体を守る機能であり、その機能が正常に働く限り癌は進行しないという訳です。しかし、何らかのきっかけ（精神的なストレス、飲食の不摂生、過労など）で免疫のバランスが崩れ、防御機能の能力が低下してしまうと、癌細胞たちが増殖し「癌」という病気は進行してしまいます。

癌などと怖い病気だけでなく、この免疫力が衰えると風邪をひきやすくなったり、なかなか風邪が直らなかつたりします。この「免疫力」はとても大切なのです。

鍼灸治療は免疫力を活性化すると同時に自然治癒力を高めることが確認されています。

免疫系を司る色々なサイトカインという物質や免疫細胞への刺激効果があることが知られているのです。

鍼灸刺激により、免疫系を司る細胞のT細胞やNK細胞が血中への移行が促進されるという研究報告が多くあります。

T細胞やNK細胞は病原菌を見つけて攻撃してくれる頼もしい細胞です。

鍼灸治療による自律神経のバランス調節作用により、自律神経で支配されている血管運動や、内臓の働きを改善し、身体の恒常性を保ちます。

ストレスやさまざまな要因で自律神経の失調が起きている身体を、より正常な状態に導

© Kang Eastern Medicine

Dr. Myeonagae (Mimi) Kang, L. Ac. is a Licensed Acupuncturist in Pasadena, California.

Phone: 818-807-8849 • Email: KangEasternMedicine@gmail.com

くことができます。

鍼灸治療を行うと、緊張が解けて身体がポカポカしますが、これは副交感神経が優位に働き、全身の血行が良くなるためです。

血流の悪い状態を改善することで、冷え性をはじめ身体の様々な病気の症状が改善することにつながります。

人間の体は内蔵も含め、一つ一つの小さな細胞から成り立っています。

その細胞の血行の促進により細胞一つ一つに栄養がいき、その細胞が若々しく生まれ変わるため、免疫力を高めるだけではなくアンチエイジングの効果にもつながるのです。

2014年は鍼治療を生活の一部に取り入れ、免疫力をアップし健康でいつまでも若々しく過ごせるような生活改善を目標にしてみたいはいかがでしょうか。

例えば・・・最近ではこんな研究もたくさん行われています。

マウスの足三里（ツボの一種）への30分の置鍼刺激で、インターロイキン6（サイトカインの一種で免疫作用を高める物質）が5時間をピークに高まった。

人間においては、合谷（ツボの一種）への刺激で3～48時間後に産生が高まった。

（マウスのツボが既に発見され、研究で使われてるのに驚きますが、動物には皆あるようです。）

さらに、健康人について、5兪穴から2穴を選んで、電気鍼を5分間行った後採血したところ、

リンパ球のうち、T細胞・B細胞・NK（ナチュラルキラー）細胞（これらも免疫作用に関する細胞）が増加することが確認された。

このように鍼灸でも観察される免疫系の活性化作用です。

ただ、このメカニズムの解明は不可能のように思います。

ツボ（経穴）は、経絡にそって存在します。

経絡とは何かというと、東洋医学でいうところの気や血の通り道です。

伝統的な医療にはこのように解明不可能なものがありますが、何千年という歴史の中で先人たちが編み出した方法は、エビデンスを超えた価値ある医療であると思います。

© Kang Eastern Medicine

Dr. Myeonagae (Mimi) Kang, L. Ac. is a Licensed Acupuncturist in Pasadena, California.
Phone: 818-807-8849 • Email: KangEasternMedicine@gmail.com