

鍼灸で血圧が下がる-高血圧の鍼灸治療

1. 鍼で血圧は下がるのか

我国の高血圧の有病者は、約 3500 万人以上といわれています。また、国民栄養調査によれば、15 歳以上の男の 4 割あまり、女の 3 割あまりがいわゆる高血圧に該当するとのこと。このように高血圧の人は大変多いのですが、患者数になるとかなり少なくなります。2004 年度の国民生活基礎調査によると高血圧症で通院している人は約 1022 万人と報告されています。ということは多くの人は、医療的処置をせず放置したまま過ごしているということです。

高血圧症の 90%以上が本態性高血圧症といわれています。図 1 は、血圧の分類を示したものです。従来の軽症、中等症、重度の呼び方から I 度、II 度、III 度に改訂されました。鍼灸治療の対象となる高血圧は、高血圧の未病ともいえる正常高血圧と軽度の I 度高血圧が適応します。

本態性高血圧症は生活習慣病ですから、高血圧にならないように予防できる病気です。例えば食塩摂取量を制限すること、適正体重を維持すること、アルコール摂取量は適量にすること、適度な運動をすること、禁煙すること、脂質（飽和脂肪酸やコレステロール）の摂取量を制限すること等の非薬物療法が予防法として薦められています。こうした生活習慣を身につけることで高血圧の予防が可能であるということですが、なかなかできることではありません。

では、鍼灸治療で血圧を下げるができるのでしょうか。図 2 は、高血圧群と正常血圧群の血圧に及ぼす影響を観察したものです。治療の目的は、血圧を下げるのではなく腰痛や関節痛などの主訴に対する治療とともに全身調整を目的とした治療(随証治療)でしたが、図 2 に示すように高血圧群においてのみ血圧が下がりました¹⁾。

図 3 は、24 時間血圧測定の結果を示します。週 1 回の治療で 2 カ月間行ったところ「24 時間の平均血圧」「昼間血圧」「夜間血圧」のすべてにおいて高血圧患者群のみで血圧が下がりました²⁾。この結果は、図 2 の結果と同様でした。

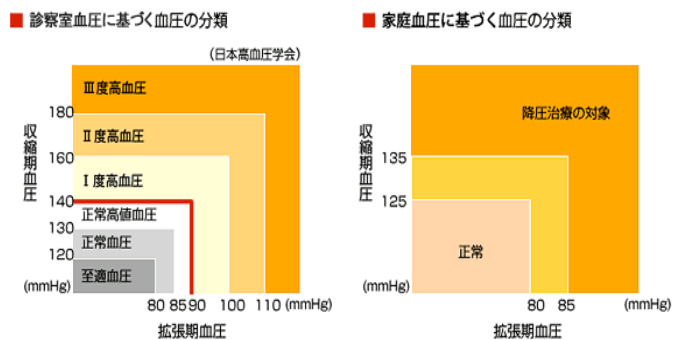


図 1 血圧の分類 (日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」)

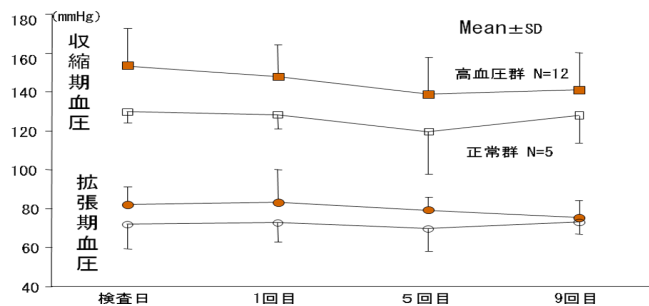


図 2 随時血圧に及ぼす鍼灸治療の効果

このように鍼灸治療は正常範囲から逸脱した血圧(高血圧や低血圧)の場合においてのみ作用することが分かります。この点、降圧薬の効果とは本質的に異なります。しかも上記の患者群は降圧薬を服用しながらも血圧コントロールが不十分な患者群であったことから、降圧薬の反応性を良くするのではないかと考えられます。しかし、この点を支持する研究はなく、推測の域を出ません。今後の研究課題です。

いずれにしても鍼灸治療による降圧効果は、ほぼ 10~15mmHg 程度であることから、治療対象となる高血圧も I 度高血圧までが適応するものと考えられます。

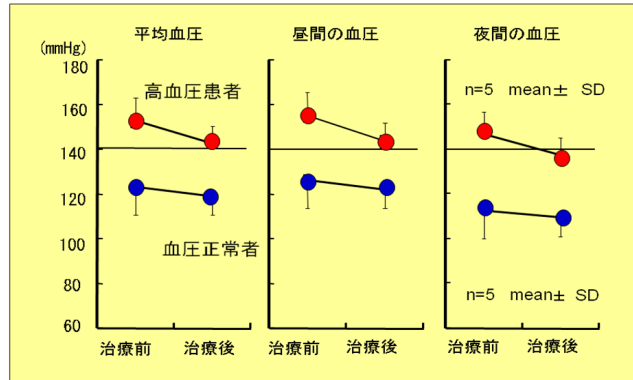


図3 24時間血圧測定からみた鍼灸治療の血圧に及ぼす効果

2. 血圧が下がる機序は

I 度高血圧患者に適度な運動を行うと血圧は 15mmHg 程度下がります。その機序として血中カテコールアミンの有意の減少、血中プロスタグランディン E やタウリン (特殊なアミノ酸で降圧作用をもつ物質) も有意に増加することが報告されています。

一方、鍼灸治療による降圧効果も非薬物療法の運動療法と同程度であることから類似の作用機序が考えられますが、まだ十分に明らかにされていません。

これまでの動物による基礎研究では、鍼刺激(後肢：足三里相当部位)による降圧効果は、交感神経活動の抑制によることが指摘されています。また、SHR(高血圧自然発症ラット、14~16 週齢)と Wistar Kyoto ラット(正常ラット)を対象として、心室内容積測定法による各種の心機能のパラメーター

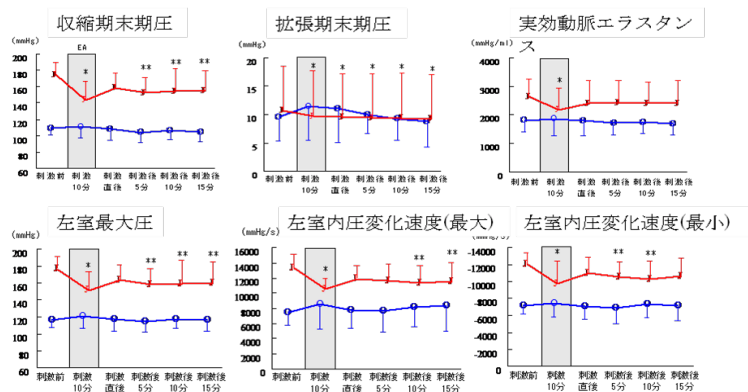


図4 心機能に及ぼす鍼刺激の効果

を指標に鍼刺激(2Hz の鍼通電刺激、後肢：足三里相当部位)の影響について検討された報告をみると、SHR 群においてのみ血圧が低下したが、その機序として交感神経活動の抑制と末梢血管抵抗の低下が関与したことが指摘されています³⁾。

鍼の降圧効果の機序については、それ以外の多くの因子が関わっているものと思われれますが、現段階では交感神経活動の抑制、末梢血管抵抗の低下を介して降圧効果が生じるものと考えられます。

参考文献+図の説明集【3】

参考文献

- 1) 矢野 忠ら：高齢者の QOL の向上に関する調査研究 - 附属鍼灸センターにおける調査研究、高齢者の健康維持・増進に対する鍼灸治療に対する有用性に対する調査研究事業報告書、財団法人日本公衆衛生協会、1998.
- 2) 廣 正基, 矢野 忠：自由行動下血圧測定 (ABPM) からみた高齢者の血圧に及ぼす鍼治療の効果. 日本温泉気候物理医学会雑誌, 2007;70(3):155-164.
- 3) 廣 正基, 矢野 忠：高血圧自然発症ラットの心機能に及ぼす鍼通電刺激の影響—心室内圧容積測定を用いて—. 日本温泉気候物理医学会雑誌, 2009;72(2):113-124.

図の説明

図1 血圧の分類

新しいガイドラインでは、従来の軽症、中等症、重度の呼び方から I 度、II 度、III 度に改訂されました。鍼灸治療の対象となる高血圧は、高血圧の未病ともいえる正常高血圧と軽度の I 度高血圧が適応します。図は日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」より作図したもので、血圧ドットコムより引用

図2 随時血圧に及ぼす鍼灸治療の効果

図は、高血圧群と正常血圧群の血圧に及ぼす影響を観察したものです。治療の目的は、血圧を下げるのではなく腰痛や関節痛などの主訴に対する治療とともに全身調整を目的とした治療(随証治療)を週1回、9週行ったところ、図に示すように高血圧群においてのみ血圧が下がりました。すなわち異常領域にある場合のみ、治療に反応するという事です。正常領域にある場合、その状態が維持されるように作用します。ここに薬とは異なる効果があります。図は文献1より引用

図3 24時間血圧測定からみた鍼灸治療の血圧に及ぼす効果

図2と同様に、高血圧群と正常群とを比較したものです。週1回の治療で2カ月間行ったところ「24時間の平均血圧」「昼間血圧」「夜間血圧」のすべてにおいて高血圧患者群のみで血圧が下がりました。この結果は、図2の結果と同様でした。図は文献2の著者より提供

図4 心機能に及ぼす鍼刺激の効果

図は、SHR(高血圧自然発症ラット、14~16週齢)と Wistar Kyoto ラット(正常ラット)を対象として、心室内容積測定法による各種の心機能のパラメーターを指標に鍼刺激(2Hzの鍼通電刺激、後肢:足三里相当部位)の影響について検討されたものです。結果としては、SHR 群においてのみ血圧が低下しました。その機序として心機能のパラメータの変化から見ると交感神経活動の抑制と末梢血管抵抗の低下が関与したことが示唆されました。図は文献4の著者から提供、