
29 部分マッサージや部分浴の効果と安全性
—フット・リフレクソロジーによる
生理機能の急性変化—

- 上馬場 和夫(富山県国際伝統医学センター)
許 鳳浩(同上)
田島 多恵子(同上)
永田 晟(同上)

【目的】足底や手掌を圧することで全身各所の鎮痛効果や治療効果が得られことは、古代のエジプトやインド、中国を始め、中南米のインカでもすでに知られていた。我々は、インドの伝統医学アーユルヴェーダに、アロマセラピーとリフレクソロジーを統合させ、足浴と3点の部分マッサージからなるシステム(3 in 1 Reflexology)を構築した。そして、そのシステムの各構成要素について、急性効果と安全性を検討することとした。【方法】健常成人を対象として、文書による同意を得た後、11時~18時の間に、安静半座位にて、フット・リフレクソロジーを施した。その施術前・中・後での、連続あるいは断続的血圧測定(日本コーリン製ANS508、パラメックGP303S)、心電図記録、呼気ガス分析(METAMAX)、インピーダンス・カルジオグラフィ(NEC製NICOVIEW)による胸郭アドミッタンス測定、脳波測定(日本光電)、皮膚温測定(日本電子製サーモビューア)を行った。施術者の親指先端には、圧ストレンゲージを取り付けて押圧をモニターした。1週間以上あけた同じ被験者の同じ時間帯における対照実験時と比べ、one way or two way ANOVAで検定した。RR変動と収縮期血圧の周波数解析、脳波のマッピング表示を行った。なお、対照実験と施術との順序は、無作為に決定した。【結果】施術中には、心拍数の減少、ダブルプロダクトの軽減、COの減少、PEP/ETの減少、minute ventilationの低下、RR変動のHF成分の増大、LF/HF比の減少傾向が認められた。BRS(Baroreflex sensitivity: Sequence法)は施術中に低下するが、施術後には施術前より増大する傾向があった。

【結論】フット・リフレクソロジーにより、心負荷の軽減、代謝の低下、BRSの増大、副交感神経優位傾向が認められた。生理的な反応には個人差が認められるが、これらは、リフレクソロジーの効果の仕組みを説明する可能性がある。