

ヘッドケアは筋膜リリースをするのか？ —ヘッドケアによる遠隔関節可動域の増大—

上馬場和夫¹⁾、許 鳳浩^{2,3)}

1) 帝京平成大学ヒューマンケア学部 2) 浦田クリニック
3) 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科臨床研究開発補完代替医療学講座

【目的】

トーマス・マイヤーズらは、筋・筋膜経線（アナトミー・トレイン[®]）という概念を提唱している。これは筋肉群が、筋膜を介して連携して、遠隔の筋肉同士の間で影響しあうことに基づく名称である。頭皮は帽状腱膜という筋膜を含んでおり、頭皮を適当な方法で押ししたり伸ばしたり引っ張ったりするケアにより、帽状腱膜という筋膜をリリースしていることになると思われる。頭皮の筋膜がリリースされると、筋膜経線の連携により、頸部から背部、腰部、下腿部の筋肉までが緩む可能性がある。その可能性を検証するために、頭皮の筋膜ケアにより頸部や腰部の筋膜の緩み具合を測定することで検証を試みたので報告する。

【方法】

健常成人8名（女6、男2、33 ± 12歳）を対象にして、文書による同意を取得した後、30分間の対照時間の後、30分間のヘッドケア（チャンピサージ[®]）を行った。対照時間の前後と、ヘッドケアの前後で、以下の検査を行った。

検査内容：①VASにて気分の変化を調査。②血圧・心拍数検査、③関節可動域（首左右前後の角度計検

査：度と、腰前屈の変化を計測：cm）。

解析：ヘッドケア前後で対応のあるt検定を行い、 $P<0.05$ を有意水準とした。筆頭研究者に関しては申告すべき利益相反はない。なお本研究は医療法人ホスピーター統合医療研究所倫理委員会の承認を得た。

【結果と考察】

ヘッドケアにより、頭の重さや頭痛、首や肩、背中の凝り、全身的な疲労感やだるさ、気分の爽快感、安心感、足の冷感や温感について、有意差な改善を認めた（ $P<0.05-0.01$, $N=8$ ）。最低血圧も有意な変化を示した（ $P<0.05$ ）。関節可動域は、全ての動きに関して、有意に増大した（ $P<0.05-0.01$ ）。ヘッドケア前後で特に副作用を示唆する苦痛などはなかった。

【結論】

ヘッドケアだけで、頸部の可動性と腰部の柔軟性が増加し、筋膜リリースの効果が得られることが示唆された。加えて有害事象を認めず、心理的にポジティブな変化も認めたことから、今後、ストレスケアや介護領域での応用が期待される。