女性ホルモンのメカニズムを理解し、自然療法でケアを!

セラピスト

平成25年1月7日発行・発売
(奇数月7日発売) 通巻60号

アロマテラピー+カウンセリングと
自然療法の専門誌

2013 FEB. vol.65

2月号
隔月刊
定価980円

セラピストだから出来る!

女性ホルモンのバランスを整え心・体・美の悩みを解決!

アロマ・東洋医学・カウンセリングで

様々な分野でリフレクソロジストは活躍できる!

リフレクソロジー最前線

それぞれの反射区・こだわりの技術

Therapy Life
www.therapylife.jp

www.therapyacademycollege.com

Part2-2

医療 × リフレクソロジー

認知症患者に施術を行うリフレクソロジスト

脳を活性化させるリフレクソロジー 医療分野でさらに高まる有用性

ホスピスなどではリフレクソロジーの活用が普及し出していますが、脳神経専門医師とリフレクソロジースクールがチームを組み、認知症患者を対象とした施術も行われています。リフレクソロジーが脳の働きにどのように影響しているのか。データからその結果が見え始め、リフレクソロジーの可能性はさらに広がりを見せそうです。今回は、その共同研究に携わっているリフレクソロジストに、お話をうかがいました。

取材・文◎田中香子

リフレクソロジーの医療分野への有用性

欧米では現在、さまざまな補完代替療法（CAM = Complementary and Alternative Medicine）が普及していますが、もともと英国では、「補完療法」と「代替療法」は明確に区別されており、リフレクソロジーは補完療法として認知されています。また、国民皆保険制度がなく医療費が高い米国では、CAMが目覚ましい勢いで浸透しました。がん患者の60～80％が何らかのCAMを取り入れていることが明らかになると、行政主導によるCAMの安全性を明確にする研究が開始されました。この結果、米国の医療分野では、「代替療法」に対しては否定的ですが、「補完療法」については積極的に研究が進められ、科学的に有用と証明された補完療法が医療現場に導入されています。

その代表的な医療機関が、世界有数の〝ニューヨーク・スローンケタリング記念がんセンター〟。ここでは、医師や看護師のアドバイスにより、さまざまな補完療法が行われています。

残念ながら日本ではまだ、補完療法などの研究は進んでいませんが、「西洋医療の限界」や「患者のための医療」を真剣に考える医療従事者は確実に増えています。今回の認知症の研究も、そうした医師の一人であるくどうちあき脳神経外科クリニック院長と、補完療法としてのリフレクソロジー普及をめざす日本リフレクソロジスト養成学院【REFLE（リフレ）】の思いが一致して実現したものです。

認知症患者の研究では、最新の脳波測定機器「NAT」が用いられ、一般の方にも分かりやすい映像で脳が映し出されます（96頁参照）。

技術力はもちろん、患者を不安にさせない心遣いが重要

研究方法は、英国のデータ構築法に則り、収集データの公平性を保つために同じ施術者が実践します。担当する

くどうちあき脳神経外科クリニック（東京・大田区）

松山悦子さんは、【REFLE】のチーフインストラクターであり、帝京大学医学部付属病院緩和ケアチームにおいてがん患者にリフレクソロジーを実践している、15年以上のキャリアを持つプロのリフレクソロジストです。

認知症患者の施術内容は一般の人とは異なり、長時間同じ体勢でいることが難しい患者に配慮し、反射区を絞り込み20〜30分間で行われました。

「まず簡単な会話を通じて、リラックスした雰囲気を作り、その際に顔色や全身の状態を確認します。〝何をされるんだろう〟と、不安を感じられる患者さんも多いので、アイコンタクトをとりながら、ゆっくり優しい声がけをします。呼吸が浅い患者さんには、深呼吸でリラックスを促します。

また、施術者の手の冷たさは不安を抱かせる原因となりますので、施術者自身の手や、患者さんの足を拭く用具などは人肌程度に温めておきます。

足を拭きながら、足裏を中心に膝までの脚の状態も確認します。その状態や患者さんの様子により、力の入れ具合や触れ方を調整します。

患者さんによっては、足を出すことに抵抗を感じ、触ろうとすると足を引っ込められることもありますので、触れる前に『これから足に触りますね』といった言葉掛けをします」(松山さん)

最初は抵抗を感じ、落ち着かなかった場合でも、触り始めて慣れてくると、もう片方の足を自ら差し出されることもよくあるそう。

【REFLE】のホスピスや東日本大震災被災地のボランティア活動を通じて、多くの認知症の患者に接してきた松山さんは、「とにかく不安感を抱かせないように、アイコンタクトや声のトーン、足に触れるまでの準備や触れ方など、細心の注意を払うことが大切だということを実感している」と言います。

脳外科医や患者の家族も驚いた、施術後の劇的な変化

患者が、不安や触れられることに抵抗がなくなったことを確認してから反射区への施術がスタートします。

まず足裏を細かく観察。認知症の患者には、足裏の呼吸器系の反射区に該当する部分の皮膚に弾力がなく、柔軟性に欠けている方が多く見られます。

足の観察後、右足から開始。欧米のリフレクソロジーの理論に〝痛みはストレスを生み、血流にも良くない影響を与える〟とあるように、独特の柔らかい指使いで優しく圧を加えていきます。リフレクソロジーが疾患を持つ患者に適していると言われるのも、その優しい施術法にあります。

「施術前は、落ち着きがなく常に手を動かしているような方が、施術後には、穏やかな表情でじっと座って話が聞けるようになったり、何を話しかけても無反応だった患者さんが、〝気持ちいいね〟と言葉を発したりされます。そうした患者さんの変化に接するたびに、リフレクソロジーが、身体だけでなく〝心=脳〟に届き働きかけているということを実感します」と松山さん。施術後の変化について、看護師や家族からも「しっかり歩けるようになった」「明るく柔和になった」「指示したことを理解し、行動に移せるようになった」などの報告をもらうことも多いそうです。

NATのデータについて、工藤医師も「施術前の患者の複雑な脳の状態が整理され、いずれも統計学的に優位に、穏やかな活動になっている。統計分析結果を見て、驚きました」と分析しています。この興味深い結果から、今年1月より最低2年以上続けることを前提に、データを蓄積し始めています。

今後、日本社会の高齢化に伴う認知症患者の増加に対応する、補完療法としてのリフレクソロジーの可能性への期待が高まります。

PROFILE

松山悦子(まつやまえつこ)さん

リフレクソロジスト。日本リフレクソロジスト養成学院【REFLE・リフレ】チーフインストラクター。エステティシャンとしての経験を通じ、「美しさの真髄は外見ではなく内面の健康にある」と悟り、リフレクソロジストの道へ。同校名誉学院長のルネ・ターナー氏を師事し、プロとして15年のキャリアを持つ。

リフレクソロジーの施術によって活発化される脳

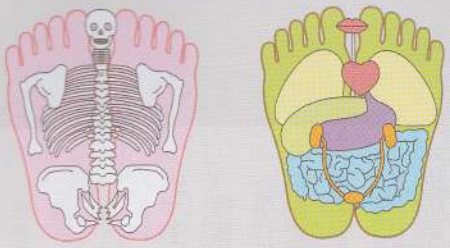
認知症患者 鈴木さん（仮名／83歳／女性）のケース

データの集積も兼ね、松山さんが行っている認知症患者へのリフレクソロジー。「認知症を改善する反射区があるわけではなく、特別な施術をすることもありません」という松山さん。重要なのは、患者の様子を見抜き、適切な圧などをその場その場で読み取ること。豊富な経験を基に行う施術の効果は、施術前、施術後の脳波を見ることで、明らかになる。

患者の状態

鈴木さん（仮名）は数年前に認知症を発症し、3カ月前に気管支炎を患ったものの現在は体調も良く、足取りもしっかりしている。足の左右母指の爪が黒ずんで凹凸に変形しており、内分泌系か何らかの体調トラブルを抱えていることがうかがえる。

施術を始めると、頭部や脳、脳神経に関連した反射区と、神経機能バランスに関連する脊椎の反射区の部位に、感触や張りなど健常者とは異なる反応が見られる。足の皮膚は弾力がなく、浮き上がっているような感触で柔らかい。認知症患者の足は、母指以外の指と指の可動域が狭く、癒着しているように固まっている状態が多く見られるが、鈴木さんの場合は、指同士が離れやすく比較的可動域もあった。



リフレクソロジーとは「反射学」という学問で、体の末端（足、手、顔）には、全身の臓器・器官と直結している反射区があると考える。

施術前後の脳波の変化

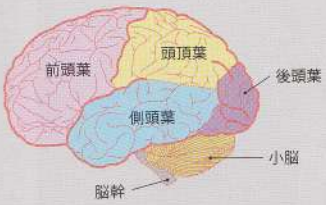
施術前の脳波は、左頭頂葉の体性感覚野と体性感覚連合野が、脳機能が複雑な活動状態を表すオレンジ色で、左後頭葉の視覚野は、活動状態が単調であることを示す青色。左右の前頭葉と右大脳半球は、穏やかな状態を表す緑色が目立つ。

施術後の脳波については、左頭頂葉の体性感覚野と体性感覚連合野は、脳が基底の活動状態に戻ったことを表す緑色に変化。左頭頂葉の視覚野と右大脳半球、左右の前頭葉は、広範囲に脳機能がより複雑化したことを表すオレンジ色に。

五感と関連する創造性などの情報処理を担う左右の前頭連合野と、感情や思考などの人間らしさを司る前頭前野の活動性がより複雑化した。これは、体性感覚野から送られた施術の刺激の情報処理が、より複雑に行われたと考えられる。

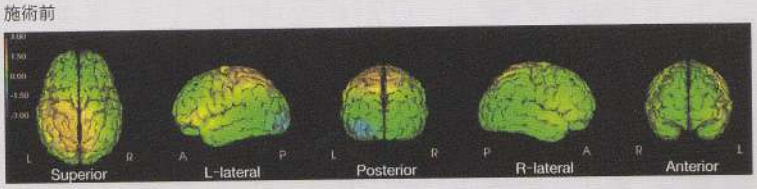
工藤医師による、施術前後の差分解析

左頭頂葉の体性感覚野、体性感覚連合野が強く青色となり、この部位の脳の活動性が非常に単調な状態になったことが分かる。つまり、刺激を受けた皮膚の場所とその刺激の強さ、また、より複雑な皮膚刺激の内容を分析・処理する脳が鎮静化された状態になったといえる。両側の前頭葉、左の聴覚野、視覚野、右の大脳半球の感覚野では、逆に活動性が非常に複雑化していることが分かる。右側頭葉後部の機能は脳地図の中でもはっきりはしていないが、その活動性は反対に有意に多様な活発性をもった活動に変化したことが示されている。こうした解析結果は、これまでに報告されたことはない。

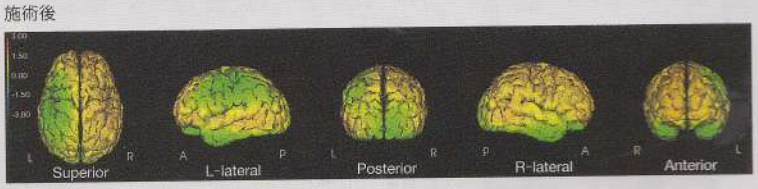


鈴木さんの、施術前後におけるNAT解析の変化

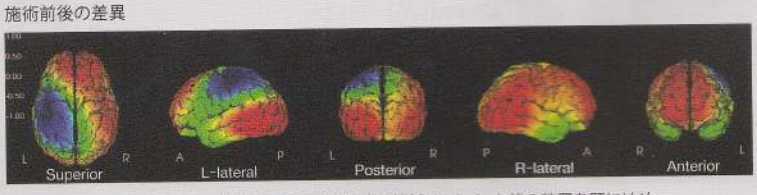
施術前



施術後



施術前後の差異



NATとは、脳機能機器。脳内の機能を画像で確認できる機械。ヘルメット状の装置を頭にはめ、5分ほどリラックスした状態を保つことで脳波を測定できる。

取材協力◎日本リフレクソロジスト養成学院【REFLE】 TEL0120-708-531 http://www.refle.co.jp/

足の観察。足裏から膝下にかけて触れていき外傷などがないか、痛みの箇所がないかを確認していく

施術工程　今回の施術で絞り込んだ反射区は28

認知症のケースであることと、データ解析の目的があるため、施術時間は通常より短い30分とし、28まで絞り込んだ反射区を全員に対し同じ順番で施術。高齢の患者が多いことから、患者さんの足腰に負担のかかりにくいリクライニングチェアで行った。今回はその中から抜粋して、リフレクソロジーの技術をご紹介する。

ウエットティッシュを人肌程度に温める。認知症患者の場合、熱さや冷たさに驚いて血圧に影響しないように配慮する

横隔膜＆ソーラープレクサス　呼吸運動に関する筋肉に働きかけ、ゆったりとした呼吸を促すための反射区。片方の手で足を支え、もう片方の手の親指でイモ虫が這うように足裏中央まで進み、次に足裏中央に指を置き、じんわり刺激する

ゾーンウォーク　かかとから足指に向かって隈なく刺激をしながら全反射区を網羅し、全体のエネルギーバランスを整える

頭部／脳　脳の働きを促す反射区。足の親指側面、指の腹を刺激する。ストレスが溜まっている人の、ホルモンのバランスを整える

胸部／肋骨／リンパ／肺／上背部　足の甲側をまんべんなく刺激。この反射区には胸部全体が含まれる

脊椎　片方の手でかかとを支え、もう片方の手で足の親指の側面からスタートし、内側の骨を辿りながらかかとまで刺激（写真左）。次に手を替え、かかとから指先に向かって、骨をすくうように刺激する（写真右）

尾／腕／脚／股関節／腰　足の小指側の付け根側面からかかとに向かって刺激。この時、刺激が強くなり過ぎないよう圧加減を調整する

腎臓／尿管　高齢になると泌尿器系が弱ってくるので、腎臓と尿管は特に優しく丁寧に刺激。腎臓の反射区を刺激した後、手の親指を下に向けかかとに向かって進み、尿管反射区を刺激する

膀胱　高齢者の場合、この部分の反射区を圧迫すると糊が入ったようなプカプカした感触が多いため注意をしながら刺激する