

睡眠・疲労に対する鍼灸治療

明治国際医療大学 鍼灸学講座 山崎翼

現在、我が国では国民の 5 人に一人が睡眠に関する問題を抱えているとされており、性別や年代を問わず深刻な問題になりつつあります。生活や労働環境の急速な変化に伴い、そもそもの睡眠時間も減少傾向にあり、国民の 4 割弱が 6 時間未満の睡眠時間になっているとする報告もあります。睡眠時間の短縮は肥満、うつ病などの疾患のリスクを高めるとともに、集中力や作業能力の低下といった疲労状態も招くことから、最終的には労働や勉学の効率を低下させていきます。さらに、この状態が持続していくことで、結果として時間的な負担も大きくなり、それが休息の時間を減らすことと関連していきます。

このように、睡眠と疲労は切り離すことのできない密接な関係にあり、両者の悪循環をいかに断ち切るかが重要な課題となっております。これらの改善方法として、睡眠薬や栄養ドリンクなどを始めとした介入が行われていますが、副作用やカフェインの過剰摂取などの問題は解決できていません。

また、近年では「chill out (落ち着く)」、「チルする (ゆったりする、まったりする)」という用語が休息に広まりつつあり、これまでの「いかに頑張るか」から「いかに休息するか」に対策が移りつつあります。多くの生活習慣病がそうであるように、やはり症状が深刻化する、疾病が発症する前に未然に防ぐという、養生・予防の考え方は非常に重要で、鍼灸を含めた東洋医学とも相性がよいように思われます。

今回ご依頼いただいた講演では、睡眠や疲労の問題がどのようにして発生するのか、どこに注目して、どのように対策や改善をしていけばよいのか、鍼灸治療にはどのような方法があるのかについて、過去の研究や私自身の研究からご紹介していきたいと考えております。