

■技術講座

美容鍼灸

川崎 真澄, 小川 真由子, 井上 結貴, 月岡 秀彰

■Technical Note

Biyoshinkyu

Masumi Kawasaki, Mayuko Ogawa, Yuki Inoue, Hideaki Tsukioka

要 旨

鍼灸は長い歴史の中で身体の痛みや不調を治す目的に行われてきたが、近年では美容を目的として行う美容鍼灸のニーズが高まってきている。今回、美容鍼灸における有効性と需要を把握することを目的として解説を行った。はじめに鍼灸の歴史について、発祥から現代までを紹介した。次に現在注目を集めている美容鍼灸の歴史や特徴、メカニズム、効果の現れ方を紹介した。最後に美容鍼灸の展望と需要について解説した。美容鍼灸の効果や技術について詳しく述べたい。

Key words 美容鍼灸, 鍼灸治療, 刺鍼効果

(WAARM Journal, 2018; 1: 43-52)

1. 緒 論

現在美容鍼灸は、クリニックなどの医療現場をはじめ、エステサロン、高級ホテルやスパ施設、そして豪華客船内でも行われており、様々な業界から注目されている。また、海外においても日本人鍼灸師による施術を提供するために積極的に日本人鍼灸師を採用し、またその技術を身につけるために来日して講習を受ける外国人施術者もいる。こうした背景から各鍼灸学校では授業のカリキュラムの一つとして美容鍼灸を取り入れているところも増えており、さらには鍼のメーカーが美容鍼灸専用の鍼を発売するなど、業界が美容鍼灸の分野に力を入れてきている。2017年、一般社団法人日本鍼灸協会は、4月9日を「鍼灸(しんきゅう)の日」と制定し、鍼灸のPRイベントを開催した。イベントでは、報道各社向けに美容鍼灸のデモンストレーションを行い、168のメディアにて取り上げられるなど大きな反響

を得た。そこで今回、美容鍼灸の有効性と需要がどのようなものなのか、そして鍼灸の歴史や鍼の種類などを解説した。グラン治療院での刺鍼法なども加えて美容鍼灸について詳しく述べていきたい。

2. 鍼灸の発祥から現代へ

2-1 鍼灸の歴史

2-1-1 中国での発祥から体制化

鍼灸は今から約2,000年以上前に古代中国で形作られる。¹⁾紀元前に書かれた現存する中国最古の医学書で2011年ユネスコの世界記憶遺産に選定された「黄帝内経」(B.C.720年頃)にも記載されており、時代の流れとともに体制化され、受け継がれていった。中国のような広い土地では、各地の気候風土や食文化も様々であるため、地域によって身体に現れる症状も異なった(図1)。そのため、症状にあった治療法、鍼や灸などが各地で発達し、長い歳月をかけて中国伝統医学へまとまっていったのであ

グラン治療院 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-4-7 長塚ビル2F

The Grand Treatment House 〒150-0001, 2F, Nagatsuka Bldg. 4-7, Jingumae4-chome, Shibuya-ku, Tokyo, Japan

連絡先 川崎 真澄

contact author; Kawasaki Masumi

TEL: 03-6459-2725 FAX: 03-6459-2925 E-mail: info@biyoshinkyu.net

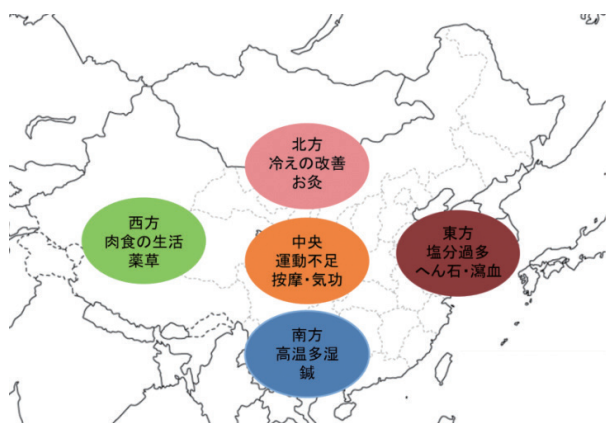


図1 発祥分布図

る。²⁾

2-2 古代九鍼

砭石（へんせき）と呼ばれる尖った石の使用から金属加工技術と道具の発達に伴い、鍼も進化していった。「黄帝内経」には、鍼灸についての記載があり、当時使用されていた九種類の鍼の総称を「古代九鍼」という。古代九鍼は「皮膚を破る鍼」「刺入する鍼」「刺入しない鍼」の3種類に大別される（表1）。

鑱鍼（ざんしん） 長さ一寸六分（約4.8cm）

鍼頭が大きく、鍼尖が鋭く、浅く刺して切りながら少量の出血や排膿を促し、頭部や身体の皮膚表面にある熱の症状などを治療する。

鉋鍼（ひしん） 長さ四寸（約12cm）

鍼尖が剣のようになっている。現代のメスと同様に切開と排膿を目的に使用される。

鋒鍼（ほうしん） 長さ一寸六分（約4.8cm）

鍼尖が矛のように鋭利で筒状から先が刃三隅なので三ツ目錐（三稜）であることから三稜鍼とも呼ばれる。頑固な痛み、しびれ、できもの、手足末端の経穴や局所の刺絡・瀉血に使う

毫鍼（ごうしん） 長さ一寸六分（約4.8cm）

毫毛のように鍼尖がきわめて細く蚊や蛇の口先のようにになっている。一般的に現代で使用されている鍼はこの毫鍼を指す。

長鍼（ちょうしん） 長さ七寸（約21cm）

長い鍼。筋肉の厚い所に使用する。

円利（圓利）鍼（えんりしん・いんりしん） 長さ一

表1 古代九鍼

皮膚を破る（切開）鍼	鑱鍼、鉋鍼、鋒鍼
刺入する鍼	毫鍼、長鍼、員利（円利）鍼、大鍼
刺入しない鍼	鍔鍼、円（員）鍼

寸六分（約4.8cm）

太さが馬の尾の毛ぐらいで丸く鋭く中程はやや太め。深く刺針し、四肢の麻痺や膿腫に用いる。

大鍼（だいしん） 長さ四寸（約12cm）

鍼体が太い毫鍼。関節に水がたまり腫れているところに用いる。

鍔鍼（ていしん） 長さ三寸半（約10.5cm）

鍼尖が粟粒状になって少し尖っている。皮膚に刺入することなく、経絡を按じる。

円（圓）鍼（えんしん・いんしん） 長さ一寸六分（約4.8cm）

鍼尖は卵のように丸い。経穴や皮膚を按じることで刺さずに滞っている血気の流れを良くする。

2-3 灸の発祥

灸の起源も古く2,000年前の古代中国の北方地方において発祥した。皮膚を焼くことで治療する行為は各地の伝記に残っており、中国最古の医学書、「黄帝内経」にも記載されている。お灸はヨモギの葉の裏にある綿毛を陰干しし、精製した艾（もぐさ）を身体にある経穴と呼ばれる特定の部位に置き、火をつけて行うが、2,000年前にはすでに現在の形にほぼ完成していたともいわれている。

2-4 中医学概論

鍼灸は、中国の古代哲学や思想にも深く関係している。例えば、宇宙森羅万象を図式化した陰陽五行学は、身体を小宇宙とし、身体に現れる様々な現象は自然界で現れる現象と類似していることを示している（表2）。

2-5 日本での鍼灸の歴史

2-5-1 日本への伝来

鍼灸は仏教伝来とともに日本へ伝わる。550年中国より灸術が日本へ伝えられ、552年に黄帝内経靈樞「鍼経」が百済より欽明天皇に贈呈された。³⁾ その後、律令制度により鍼灸を扱う医療職として鍼博士といった官職が設けられ、平安時代には鍼博士

表2 五行分類

木	樹木の成長する様子を表す。(木の枝が上や外に伸びている姿) 「春」を象徴する
火	火が燃えあがっている様子を表す。(物を温め、温度が上昇する様子) 「夏」を象徴する
土	植物の芽が地中から発芽し、作物が育つ様子を表す。(作物の種まきや収穫) 「季節の変わり目」を象徴する
金	土中に光り輝く鉱物・金属が元となる。変革を表す。(清潔、粛降、収斂などの様子)「秋」を象徴する
水	水が高い所から低い所へ流れる様や冷却、滋潤する様子を表す。 「冬」の象徴。

(丹波康頼)が日本最古の医学書となる国宝「医心方」をまとめ上げている。平安時代までは、鍼は主に外科的な処置に用いられた為、一般にはお灸を用いたものが多く、お灸が平安貴族の中でも流行し、当時の日記の中にもお灸のことが記載されている。また、有名な「徒然草」や「奥の細道」に生活の一部としてお灸が登場しており、お灸が身近な存在であったことが伺える。

2-5-2 日本の昔話と鍼灸

一寸法師が針をもって京の都へ旅に出たのは、鍼の技術によって身を立てようと決心したのではないかという説がある⁴⁾。御伽草子に含まれる一寸法師は、平安時代(794年～)から室町時代(～1573年)にかけて書かれたとされる。一寸法師の話の内容を紐解いていくと、一寸法師の持っている「針」は、呪力的な側面と鍼灸師が行う「鍼」の病氣治療的な側面があったのではないかと考えられる。一寸法師は「鬼」を退けたが、古代の病理学では、鬼(邪氣、悪霊)が人に取り付いて病氣にすると考えられており、一寸法師が針によって鬼を退け、病氣を治したという解釈ができる。そして鬼とは本来、姿を現さず悪さをするもので、鬼が出現したということは、病氣の正体が判明したということになる。鬼が姫君を奪おうとしたということは、姫君は病氣に侵されており、命の危機に瀕した際に、病氣の原因(正体)がわかり、針で病氣(鬼)を退け、姫君の命を救ったと考えられる。

2-5-3 日本での進化

江戸時代に入ると鎖国の影響もあり、鍼灸においても伝統医学として独自の進化を遂げていった。徳川綱吉から寵愛を受けた盲人の鍼師、杉山和一

(1610年～1694年)は、鍼・按摩技術の取得教育を主眼とした世界初の視覚障害者教育施設(1680年前後)を設立、そして鍼の痛みを軽減する日本独自の手法、「管鍼法」を編み出し、現在でも広く日本で用いられている。

2-6 現在の鍼

現在も症状や使用目的に応じて様々な種類の鍼が存在しているが、鍼灸治療において最も一般的に使用されているのが「毫鍼」と呼ばれる種類である。この毫鍼は「古代九鍼」にも含まれ、古くから鍼灸治療に使用されている種類である。

2-7 中国と日本の鍼の違い

中国で使用されている鍼(中国鍼)は、日本の1寸6分(1寸は3.03cm 1分は0.3cm)と同じ長さのものを使用されることが多いとされる。鍼体(鍼尖から鍼根まで)の長さが約4.8cm、鍼柄の長さが約3.5cmある(図2)。鍼の太さは0.3mm前後のものが主に使用される。鍼柄には金具が巻き付けられている。これは、鍼を持ちやすく、さらに手技を加えやすくするためである。また、鍼柄の先端には小さな輪が付いており、手技の中には鍼を刺した後、鍼を回転させて刺激を加える技術(回旋術・旋捻術等)があり、鍼をどちらの向きに何回転させたか確認することができる。灸頭鍼(鍼の上の丸めた艾を乗せて燃やして温める)際に艾が落ちないようにするためでもある。⁵⁾

日本で使用されている鍼は、症状や体質、術者の考えなどによっても様々だが、主に1寸3分の長さのものを使用する事が多い。鍼体(鍼尖から鍼根まで)の長さが約3.9cm、鍼柄の長さは約2cmで、鍼の太さは0.18mm前後(約33ゲージに相当)の鍼を使用することが多く、中国鍼と比較するとやや短めで細めである。日本では「管鍼法」が主流となっているが、中国では鍼を片手に持ち皮膚へ素早く刺し込む「单手進鍼法」で行われることが多い。

2-8 近代の鍼灸

戦後、日本を統治したGHQは鍼灸の施術を禁止にするよう呼びかけたが、鍼灸を守ろうとした鍼灸

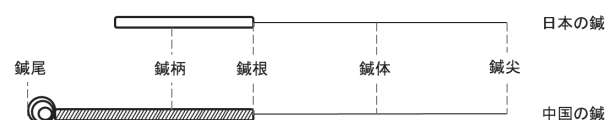


図2 中国と日本の鍼の違い

師の活動により廃絶の危機を乗り越え、1947年12月には、現在の「あん摩マッサージ指圧師、はり師きゅう師等に関する法律」の原型である法律が制定された。また、1971年に米国のニクソン大統領が中国を訪問した際、中国で行われていた鍼麻醉が初めて国際的に報道され、世界各国で研究が行われるようになった。1979年にはWHOが中国北京でシンポジウムを開催し、鍼治療が効果を発揮する可能性のある43の疾患がリストにまとめられた。1997年にはNIH（アメリカ国立衛生研究所）が鍼に関する合意のためのパネル会議を開催し、手術後の吐き気、妊娠時のつわり、歯科手術後の痛みの軽減など、一部の病態や疾患について、鍼の有効性について認める合意声明を発表した。このことにより米国だけではなくヨーロッパにおいても臨床研究が進められ、ドイツでは腰痛などに対する鍼治療に対し、保険制度の対象として導入されるようになった。また国により経穴の位置が異なる状態であったが、WHO西太平洋事務局は、2003年から伝統医学の国際標準化プロジェクトを開始、2008年にWHOの公式な経穴位置が定められ、国際的な標準化がなされた。現在では鍼灸治療は統合医療の中で西洋医学と共に有力な治療法の一つとして注目されている。

日本の鍼の製造技術は非常に高く、国内メーカーのセイリンでは、鍼治療用ディスプレイ鍼を世界で初めて開発・製造・販売し、0.10mmの鍼を作り上げた。また、ステンレス製鍼柄とプラスチック製鍼管の溶着技術なども開発し、海外での需要も多い。しかしながら日本において、2013年に行われた「我が国における鍼灸の受療状況に関する調査」⁶⁾では、鍼灸の受療率は5.6%にとどまり、多くの人々がまだ鍼灸を受けたことがないというのが現状である。鍼灸業界では、鍼灸の可能性を広げるためにも、スポーツやリハビリなどの各分野だけでなく、最近では美容を目的とした鍼灸も行われている。

3. 美容鍼灸

3-1 美容鍼灸の歴史

日本では数十年前から美容を目的とした鍼灸が行われていた。当初は認知度が低く市場も小さかったが、「ナチュラルビューティー」や「インナービューティー」といった言葉が社会に現れ、自然体で健康的に美しくなりたいという傾向が高まり、雑誌やテレビ、SNSなどで美容鍼灸が紹介された事で話題を集め、銀座や表参道には美容鍼灸を専門とした店舗が増加している。また海外では、約15年前から

アメリカやヨーロッパを中心に鍼灸の美容効果に注目が高まり、ハリウッド女優たちが美容鍼灸を受けたことが多くのマスメディアで報じられ、アンチエイジング方法の一つとして流行している。近年では、訪日旅行者の中には日本の伝統的な施術をうけたいと鍼灸の施術を受ける方が増加してきている。また日本人鍼灸師による美容鍼灸の施術が世界各国の富裕層の間で注目され、高級ホテルやスパ施設、豪華客船内などで美容鍼灸の施術が提供されるようになってきている。さらには海外の施術者が来日して美容鍼灸の技術を身につけるセミナーを受講、また鍼灸発祥の地でもある中国からも日本の美容鍼灸を紹介してほしいといった要望が増加している。

3-2 美容鍼灸とは

美容鍼灸とは、美容を目的とした鍼灸施術をいう。肌質の改善やむくみ、しわ、たるみ、くすみ等といった美容の不調に対して頭部・顔面部への局所的な刺鍼や身体各機能の調整する経穴に刺鍼をする施術である。また、美容鍼灸の中には美容鍼と呼ばれるものもあるが、顔面部を中心に美容目的の鍼を行うもので、お灸は用いないものを指す。

3-3 美容鍼灸の特徴

古来より、中医学では「美容」と「健康」は表裏一体の関係にあり、健康である事によって外見的美しさを保つことができるとされている。そのため、健康上の不調が発生していた場合、その状態が外見に反映されて美が損なわれていると認識される。美容鍼灸では心身の不調を治療し、回復や維持、増進をはかり、身体内部から働きかけ、外見的美しさを引き出していくものである。そのため原因を詳細に分析し施術を行う事が不可欠となり、内臓などの根本的な原因改善（身体）と症状の表れている箇所（顔）へ同時にアプローチを加えることができるというのが美容鍼灸の大きな特徴である。

3-3-1 美容鍼灸のメカニズム

美容鍼灸のメカニズムには大きく分けて3つある。1つ目は、経穴への刺鍼効果、2つ目は筋肉への刺鍼効果、3つ目は皮膚細胞の創傷治療効果である。

1 経穴への刺鍼効果

中医学では、身体の生体バランスが崩れていると病気などの症状が現れ、この生体バランスを整えることにより症状が治まると考えられている。基本

的には、「気・血・水」のバランスがお互いに作用して正常に保たれている状態が健康とされ、「気・血・水」のバランスの崩れ方によって治療法が選択される。経穴は、全身をめぐる経絡が合流または分枝する地点にあり、「気」（生命活動に必要なエネルギー）「血」（血液、その中に含まれる栄養素も含む）が出入りしているポイントである。この経穴に対して鍼や灸を用いて刺激を与え、気血の流れを整えることで症状の改善へと促すことができる。また、顔面部に流れる経絡が五臓六腑や気血に深く関与しているということが中国最古の医学書「黄帝内経」にも記載されている。⁷⁾

2 筋肉への刺鍼効果

美容鍼灸では主に直径 0.12~0.20mm（約 32~37 ゲージに相当）の鍼が使用されている。刺入深度は、約 0.5~1cm であり、皮膚表面の刺激だけではなく、表皮・真皮・皮下組織を越え、筋層まで届く。また、鍼を刺してから 15 分程度置いておく事で筋肉の弛緩を促し自律神経系のバランスを整えることが出来る。顔には、「表情筋」「咀嚼筋群」等の筋肉があり、これらに負荷がかかり緊張状態が続くと筋肉の凝りや、また逆に緩みが生まれてくる。この筋肉の凝りや緩みの程度によって顔にゆがみ等の左右差が現れる。さらに筋肉の凝りは血液やリンパの流れを滞らせ、血色不良、肌荒れ、むくみなど様々な美の障害が起きる。鍼の作用の一つに交感神経活動の抑制があり、筋弛緩が起こる。また、鍼刺激によりカルシトニン遺伝子関連ペプチド（CGRP）が感覚神経末端から放出され、筋肉の血管を拡張させ、

筋血液量が増加することで、栄養に富んだ新鮮な血液を巡らすことができる為、凝りの緩和やむくみの解消、血行不良の改善などの効果を出すことができる^{8) 9) 10)}。

3 皮膚組織の創傷治療効果

刺鍼することで肌に微細な傷が生じ、傷を治そうと創傷治療が現れる^{11) 12)}。この創傷治療効果とマクロファージの働きにより真皮層にある線維芽細胞が活発化していく。線維芽細胞には「コラーゲン」や「エラスチン」といった真皮の成分を作り出す働きがあり、この線維が細胞を刺激することにより肌の弾力のもととなる「コラーゲン産生」が増加、そして新陳代謝が促進されることで、肌質の変化や肌のハリ感などが現れる。このような創傷治療効果をより高める事を目的として鍼を顔面部へ 100 本前後刺す方法もあり、創傷の治療に伴い翌日以降、2 週間後にかけて肌質の変化を実感することができる。

3-3-2 美容鍼灸の効果

美容鍼灸の効果の現れ方には 2 種類あり、施術後すぐに表れる「直後効果」と一定の時間が経過して現れる「事後効果」がある。直後効果としては、むくみが解消され、フェイスラインがシャープになる、目の開きがよくなりパッチリとした印象の目になる、目のピント調整機能が改善され、視界が開けるなどの体感が得られる（図 3）。事後効果としては、肌質の改善や肌のモチモチ感の向上、化粧のノリがよくなるなどの体感が得られる。これらの効果は 2 週間前後で落ち着いてくるので、2 週間から 3 週間を



図 3 グラン治療院での施術前後の比較

目安に再度施術を行うことで効果を継続させ、さらに効果を高めていく事が出来る。

3-4 様々な美容鍼灸

美容鍼灸には様々な方法がある。

経穴の組み合わせ方、刺激の強弱、使用する鍼の太さ、刺した鍼にパルス電流を流す方法、美容鍼灸と他の手技を組み合わせる方法等の様々なアプローチがあり、「一鍼灸師一流派」と呼ばれるほど多岐にわたる。

3-4-1 鍼のみの施術

顔面部に鍼のみを用いて行う方法。西洋医学的に筋肉（トリガーポイント、モーターポイントなど）を意識する場合や中医学を主体とした経絡や経穴を意識して行う場合がある。

3-4-2 パルスを使用した美容鍼灸

顔面部に鍼を刺し、その鍼を通して電流を流し、表情筋や表在性筋膜などを動かす手法。少ない鍼の本数でも電気の力により筋肉や筋膜を直接動かすことができるので直後効果を体感しやすい。また、電気のリズムにより自律神経系を整え、リラクセス効果を生むこともできる。

3-4-3 フェイシャルトリートメントなど他の施術を組み合わせた美容鍼灸

エステティックで用いるフェイシャルトリートメントの手技と美容鍼灸を組み合わせた方法。刺鍼の際の痛みを極力おさえるために少数の極細の鍼（0.10mm 程度）を用いることが多い。フェイシャルトリートメントでは皮膚表面を、鍼では皮膚内面からと両面からのアプローチを行うことができる。

3-4-4 刺さない美容鍼灸

鍼を皮膚に刺さない鋳鍼（ていしん）やローラー鍼と呼ばれる接触鍼で経絡や経穴に刺激を行う方法。また鋳鍼に電流を流すことにより、身体の電気抵抗値を測定して治療点（皮膚電気抵抗減弱部）を見つけて施術を行う事ができる機器 <ohm pulser LFP-2000e: (株) 全医療器> が開発されている。

4. グラン治療院での美容鍼灸

4-1 特徴①

鍼灸の施術では、一般的に「鍼管」（しんかん）と呼ばれる管を利用して打つ技法により行われている。グラン治療院では、施術場所により鍼管を用いずに直接刺針する特徴的な技法（図4）も用いた事で3つのメリットが得られた。

① これまでは困難だった場所にも施術が可能

鍼管を用いないことにより、大きな角度をつけて（鍼を寝かせて）鍼を打つことができるようになった。そのため、これまでは困難だった箇所（図5）にも鍼を打つ事が可能となる。

② 限られた範囲に多数の刺鍼が可能

鍼管を用いる方法の場合、既に刺鍼を行った鍼の影響により狭い範囲に多くの刺鍼をすることが困難となる。しかし、指で直接刺鍼をする技法では、他の鍼の影響を最小限に抑えることができるため、狭い範囲にも多数の刺鍼を行う事が可能である（図6）。

③ 短時間で多数の刺鍼が可能

鍼管を用いない技法では、刺鍼のステップを大幅に削減した。それにより刺鍼のスピードを向上させ



図4 刺鍼法



図5 目の下 横刺



図7 美容鍼灸



図6 美容鍼灸

ることができ、一定の時間内に多数の鍼を打つ事ができる (図7)。

4-2 特徴②

グラン治療院では顔面部に100本前後の鍼を打っている。これは、経穴や筋肉に刺激を与える事により得られる効果に加え、皮膚の内部にたくさんの細かな「傷」を作ること、創傷治癒効果を目的に皮膚の生理機能を活性化させてシワやたるみを改善させていく。また、鍼を肌に刺すとその周囲の血流が促進される。しかし、促進される血流量は鍼から距離が離れるほど減っていき、血流量の増加が顕著に表れるのは半径1cmの範囲までにとどまる。¹³⁾ 半径1cmおきに鍼を刺していくことにより広範囲に血流量の増加をもたらすことが出来るが、その間隔で顔面部全体をカバーするためには約100本の鍼が必要となるため、100本前後の鍼を使用している。

4-3 症状別刺鍼法

4-3-1 眼精疲労

眼精疲労には、目の周りの経穴、筋肉に向けて刺鍼を行う。使用する経穴は、睛明穴、攢竹穴、魚腰

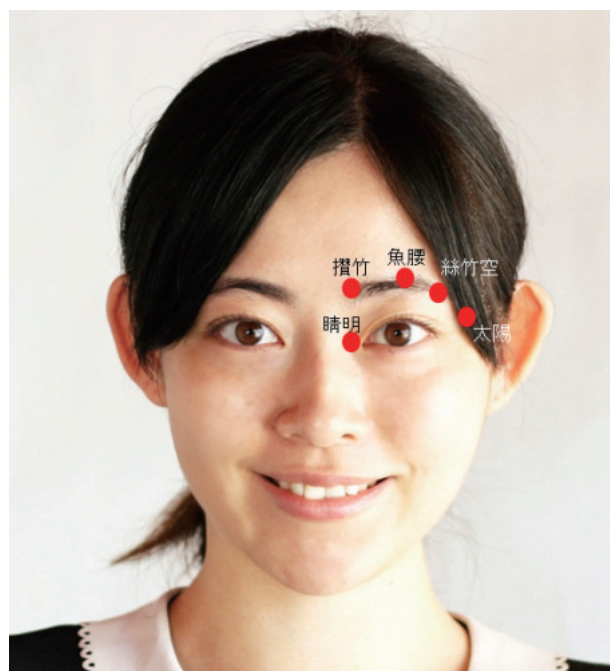


図8 眼周囲の経穴

穴、絲竹空穴、太陽穴 (図8) などを用いて、眼輪筋ならびに皺眉筋に刺激を加え、眼精疲労の改善をはかる。また、身体への刺鍼として眼の症状に有効的な合谷穴、太衝穴、光明穴などへ刺鍼を行う。

4-3-2 シワ

シワは、皮膚に潤いが少なくなることによって現れてくるが、主には真皮のコラーゲンやエラスチンの変性・減少により現れる。¹⁴⁾ 浅く細かい小じわは、乾燥すると目立つが、肌が潤うことで回復する。しかし、年齢を重ねるごとに深くなり元に戻りにくくなる。これは、真皮層のコラーゲン線維が変性、断裂していくためである。これらに対して鍼では、シワの溝の深さにより鍼の角度を変えてシワに沿って斜めに鍼を刺入し、真皮層まで入れていく。ほうれい線や目の下のシワに対しては3本程度の鍼を斜めに刺入



図9 ほうれい線への刺鍼



図10 前頭部への刺鍼

していく事が多い（図9）。また、身体への刺鍼として、肌に潤いを与え、水分代謝を整える曲池穴を使用し、補腎を促し水分バランスを整える腎兪、太溪、復溜を使用する。

4-3-3 リフトアップ

リフトアップを行う際には、頭部の帽状腱膜への刺激が大切となる。帽状腱膜はそれぞれ独立した前頭筋、側頭筋、後頭筋となっており、これらの筋肉が凝り固まると、血行が悪くなるだけでなく帽状腱膜は引っ張られ、流動性を失い、余った頭皮もつられて下に垂れ下がる。垂れ下がることで、額のシワ、目尻のシワ、ほうれい線、フェイスラインのたるみ、といった順で顔にシワやタルミとして現れる。リフトアップをはかる際には、髪の毛の生え際の経穴を使用し帽状腱膜に向けて引き上げるように刺入していく。使用する経穴は眉衝穴、本神穴、頭維穴、側頭髪際などに1寸6分（1寸は3.03cm 1分は0.3cm 鍼先から鍼の根元まで約3.5cm）の鍼を頭頂部に向



図11 顎部周辺の経穴

けて頭蓋骨に当たらないように横刺で刺入する（図10）。

4-3-4 食いしばりや歯ぎしり

顎関節をはじめ、開口筋（外側翼突筋、顎二腹筋、顎舌骨筋、オトガイ舌骨筋）・閉口筋（咬筋、側頭筋、内側翼突筋）への刺鍼を行う。治療においては、耳門穴、聴宮穴、聴会穴、下関穴、上関穴、頰車穴、翳風穴、合谷穴などの経穴（図11）を用いて顎部の筋緊張の緩和をはかる。また顎関節と関連して負担がかかりやすい僧帽筋や後斜角筋など背部の筋、胸鎖乳突筋など前頸部への刺鍼も行う。

4-3-5 ゆがみ（顔の左右差）

顔面部の筋肉に負荷がかかり、緊張状態が続くと顔の筋肉にも凝りや緩みが生まれ、顔の左右差・ゆがみとなって表れる。ゆがみの原因は、習慣的な姿勢の癖だけではなく、利き目（メインで見ている側の目）、噛み癖、歯ぎしりなどの影響も大きい。ゆがみの原因がどこから発生しているのかを突き止め、施術する必要がある。例えば、利き目が原因であれば、攢竹穴、魚腰穴、絲竹空穴、太陽穴、側頭髪際に刺鍼、左右差の調整をはかる（図12）。

5. 美容鍼灸の展望

5-1 美容鍼灸の動向

現在美容鍼灸は、鍼灸業界にとどまらず、様々な業界からも注目されている。美容室やエステティックサロンで構成される美容の複合施設、またクリニックや歯科医院でも美容鍼灸の施術が提供されるなど、その環境が増えつつある。また、海外においても日本人鍼灸師による施術を提供するために積極

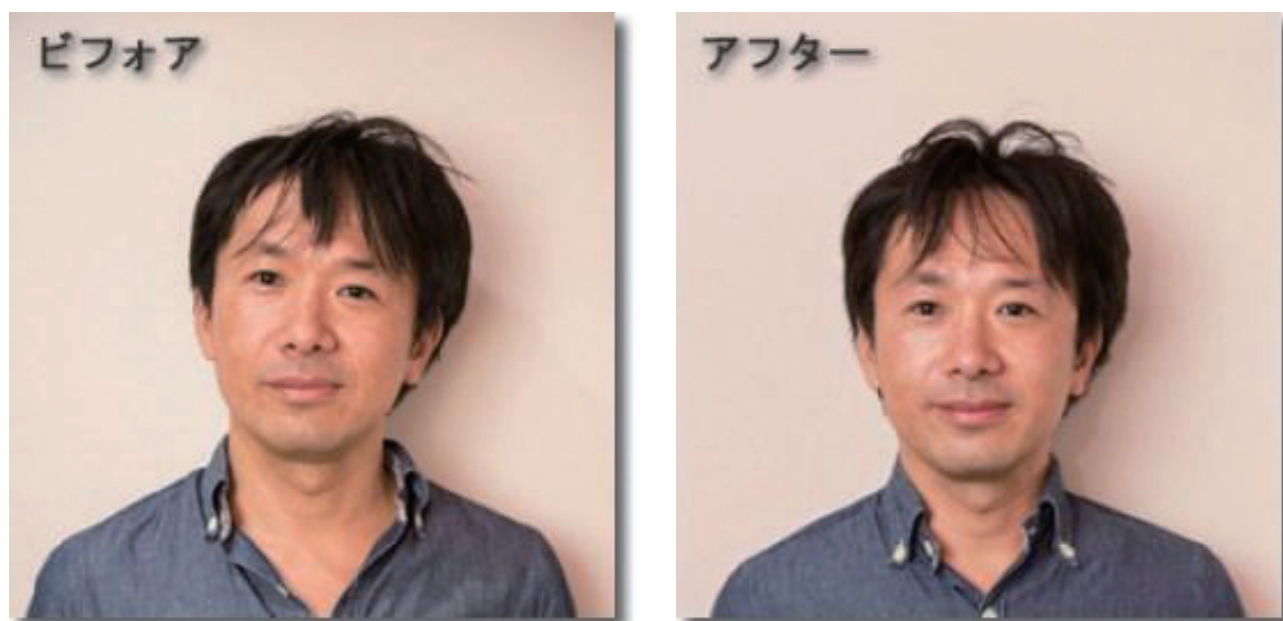


図12 施術前後のゆがみの比較

的に日本人鍼灸師を採用し、またその技術を身につけるために来日して講習を受ける外国人施術者もいる。こうした背景から各種鍼灸学校では授業のカリキュラムの一つとして美容鍼灸を取り入れているところも増えており、さらには鍼のメーカーが美容鍼灸専用の鍼を発売するなど、鍼灸の業界が美容鍼灸の分野に力を入れてきている。2017年、一般社団法人日本鍼灸協会は、4月9日を「鍼灸（しんきゅう）の日」と制定し、鍼灸のPRイベントを新宿鍼

灸柔整歯科衛生専門学校にて開催した（図13）。イベントでは、報道各社向けに美容鍼灸のデモンストレーションを行い、168のメディアにて取り上げられるなど大きな反響を得た。

5-2 美容鍼灸の需要

美容鍼灸に関するキーワード「美容鍼灸」「美容鍼」、そしてそれらの英語表記である「facial acupuncture」「cosmetic acupuncture」について、それぞれ検索エンジン Google にて検索してヒットしたサイトの数を比較すると、日本語での表記の方が英語での表記の3~4倍程度多い結果が得られた（図14）。これは、英語圏の国々より日本の方が美容鍼灸に関する情報発信量が3~4倍多いことを意味し、鍼灸関連の事業者やメディア、そして利用するユーザーの興味や関心が高く、需要が高いことを示している。

Google での検索数の経時変化が確認が出来る「Googleトレンド」にて、前述4つのキーワードを2004年1月から2018年3月の期間で調べ、比較した。その結果、2004年では「facial acupuncture」「cosmetic acupuncture」での検索数が多く、英語圏



図13 鍼灸の日イベント

Googleでヒットしたサイト数

美容鍼灸:161万件

facial acupuncture:51万件

美容鍼:131万件

cosmetic acupuncture:40万件

2018年3月30日

図14 Googleでヒットしたサイト数の比較

Googleトレンド

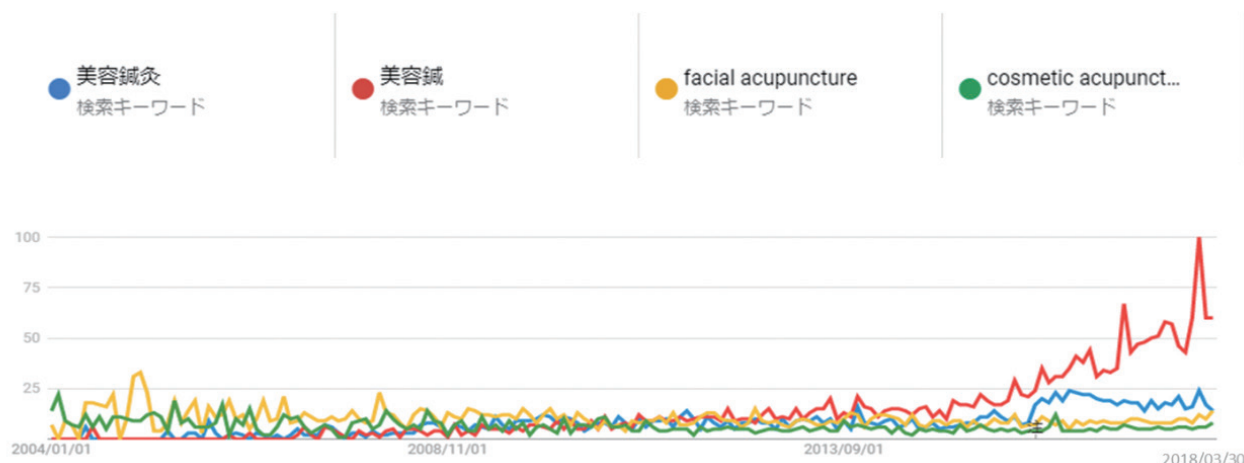


図 15 Google トレンド図

での美容鍼灸の需要が読み取れる。これは、ハリウッド女優や海外セレブ達が美容目的で鍼を受けていることがメディアで報じられた時期と重なる。一方、2010年頃から日本国内でも美容鍼灸が雑誌やテレビなどのメディアで取り上げられるようになり、一般に認知され始めた事で、「美容鍼灸」「美容鍼」の検索数が伸びて英語圏での検索数と並び、2013年以降には追い越した。さらに2015年から「美容鍼灸」「美容鍼」のキーワードが急上昇した（図15）。

日本における美容鍼灸への需要の高まりとともに鍼灸師の中でも美容鍼灸の施術を提供する施術者が増え、それぞれに創意工夫がなされ技術力が年々高まってきている。こうした背景から、海外でも日本人鍼灸師が行う美容鍼灸に関心が高まってきており、海外の健康・美容関連の施設やスクールでの技術指導やデモンストレーションなどの依頼が増加している。

また、世界保健機関（WHO）では、2018年6月18日に国際的に定められた疾病分類である「国際疾病分類」の第11回改訂版（ICD-11）が公表され、新たに伝統医学の章が追加された。このことにより鍼灸などの伝統医療の再評価につながり、今後国内外において鍼灸のさらなる広がりが期待される。

参考文献

- 1) 兵頭明『針灸学【経穴篇】』（東洋学術出版社、1997年）
- 2) 形井秀一・高橋研一・坂本大海・原島広至『ツボ単～経穴取穴法・経穴名由来解説・腧穴単語集～』

- （株式会社エヌ・ティー・エス 2011年）
- 3) 伊藤 剛『図解 いちばんわかる！東洋医学のきほん帳』（学研パブリッシング 2014年）
- 4) 槇佐知子『日本昔話と古代医術』（東京書籍、1989年）
- 5) 王財源『わかりやすい臨床中医臟腑学第2版』（医歯薬出版、2013年）
- 6) 矢野忠・安野富美子・坂井友実・鍋田智之「我が国における鍼灸療法の受療状況に関する調査」（『医道の日本』Vol.74 No.8, 209-210, 2015年）
- 7) 王財源『美容と東洋医学 人間美と健康美の原点』（静風社、2017年）
- 8) 木下晴都「局所疼痛に対する針作用の実験的研究 II: 強縮後の短縮高回復過程に及ぼす置針の作用」（『昭和医学会雑誌』41巻4号, 303-403, 1981年）
- 9) Shinbara H1, Okubo M, Sumiya E, Fukuda F, Yano T, Kitade T.『Effects of manual acupuncture with sparrow pecking on muscle blood flow of normal and denervated hindlimb in rats.』（Acupunct Med.149-159, 2008）
- 10) Sandberg M1, Lundeborg T, Lindberg LG, Gerdle B.『Effects of acupuncture on skin and muscle blood flow in healthy subjects.』（Eur J Appl Physiol. 114-119, 2003）
- 11) 小川和宏『PDGFとEGFとによる創部癒着形成減少の検討』（『岐阜歯科学会雑誌』33巻1号, 1-9, 2006年）
- 12) 山本文至『創傷治癒のメカニズムとケガの功名：生命の神秘と科学の醍醐味』（『Biophilia』Vol.7 No.4, 44-47, 2011年）
- 13) 大久保正樹、浜岡隆文、村瀬訓生、黒澤裕子「近赤外分光法を用いた鍼灸刺激による筋血液量測定についての検討」（『脈管学』46:37-43, 2006年）
- 14) 吉木伸子・岡部美代治・小田真規子「素肌美人になれる正しいスキンケア事典」（高橋書店、2013年）