

実践報告

不定愁訴と高血圧を抱える患者に寄り添う、ツボ押しと体操による  
セルフケア支援の実践

石部 春子<sup>1)</sup>

【抄録】目的：不定愁訴と高血圧を抱える高齢女性に「患者に合ったセルフケア支援」を実践し、心身の安定、生活の質の向上がみられた1例を報告する。対象と方法：86歳女性。主訴は胸痛。高血圧症に対する内服治療中。施術は全身調整的な鍼灸に、アロマトリートメント・温熱療法・スウェーデン式タクティールケアを組み合わせを行った。初診から3診は、1週間に1回の施術で傾聴を重視した。以降は月1回の施術で症状が安定するように、ツボ押し、腸腰筋の体操、温熱療法などのセルフケアを指導した。結果：初回施術後より主訴の胸痛は消失し、その後もほとんど再発していない。血圧は安定し、便通も改善した。考察：セルフケアは「なんとなく良い気がする」という患者の感覚を大事にした。患者がセルフケアを行うことで心身が安定し、症状軽減と生活の質の向上につながったと考えられる。結論：置鍼中心の従来の施術では十分な効果が得られにくかった高齢者の不定愁訴に対し、患者が自らの身体と向き合い、「自分で良くなっていく」感覚を育てる指導は、今後の地域医療におけるセルフケア支援の一助になると考える。

Key Words：統合的アプローチ，セルフケア支援，触れるケア

1) 美鈴セラピア鍼灸

1, はじめに

不定愁訴と高血圧を抱える高齢女性に、傾聴、鍼灸施術に統合的アプローチ、（アロマトリートメント・温熱療法・スウェーデン式のタッチケア（タクティールケア）と、患者さんに合ったセルフケア支援を実践いたしました。それにより主観的苦痛の軽減、心身の安定が図られましたので、その1症例を報告いたします。

2, 取得している資格

はり師・きゅう師、看護師の資格を基盤

に、アロマセラピー、タクティールケア、浮腫療法、介護予防運動指導、メンタルヘルス、認知症キャラバンメイト、薬膳フードデザイナー／ライフデザイナーなどの分野について、資格を取得しております。

アロマセラピーや触れるケア、介護予防運動などには、資格がなくても行えるものもありますが、患者さんの身体や心に直接触れるケアであるからこそ、禁忌や注意事項、心理的配慮についてきちんと学んだうえで関わりたいという思いから勉強を重ねてまいりました。現在は、日々の鍼灸施術にあわせて、必要に応じてこれらを活用しております。

### 3, 症 例

86歳の女性で主婦。初診はX年X月。主訴は初診の1年半前頃からの胸痛で、特に夕方、長い時間立っていると急に胸が痛くなります。その時には自分で横になって自分で足首の後ろを揉むと、15分ぐらいで治ってくると言われます。随伴症状として、便秘、肩こり、足の冷えとむくみ、つまずきそうで怖い時があります。内科受診は高血圧症で内服薬治療中で、月に1回の定期検診の他、胸痛や気になる症状がある時には受診をしています。主治医の先生への信頼度は高く、いつも頼りにされています。主訴である胸痛についても詳しく検査も受けたそうですが、特に異常はないと言われ、少し安心はするものの、胸痛は頻繁に起きているという状況です。

過去に遊走腎、脳内出血、乳癌、直腸脱、第4腰椎圧迫骨折の既往症がありますが、全て改善されています。鍼灸の経験はありません。受診のきっかけは、患者さんの住む地域のコミュニティセンターで、「ツボ押しと健康体操」の講座をさせていただいたときに、その時に参加をされ、それをきっかけに鍼灸とセルフケアで楽になるのではないかと興味を持たれ、来院されました。

### 4, 施術の流れ

初診から1ヶ月以内に3回、間隔を空けずに施術させていただき、この間は鍼灸施術での心身の変化を患者さんと私がお互いに感じ、信頼関係を築くことを意識しました。また、この期間は患者さんに合ったセルフケアの方法を見つけていく、第一段階

になります。

そして、その後は、良い症状の変化が見られましたので、月に1回の鍼灸施術として、その間は自宅でセルフケアを続けてもらっています。

まず、東洋医学的な四診という診察方法で、顔色や姿勢、舌の状態などを観察し、声の大きさや質、話し方などをチェックし、患者さん自身が気になる症状や体質、生活習慣、ストレスの有無などをお聞きします。そして脈診やお腹に触れて体の状態を診させていただきます。

### 5, 東洋医学的な所見

胸痛、手足の冷え、むくみ、声が小さい、ふらつき、便秘の症状があることから、「脾腎陽虚」、「気虚」、「水湿停滞」と証を立てました。主訴の胸痛は、陽気不足、あるいは「気滞」とも考えられます。また裕福なご家庭で夫とも仲良く暮らされていますが、物の置き場所や戸締りなどにこだわりのある夫へのストレスもあるのかもしれないなと感じました。

これに対し、陽気を補い脾腎を強める。また脾の働きを健やかにして気を補う施術。またセルフケアの指導が必要かなと感じました。

### 6, 施 術

施術は、毎回、頭に陶器を被る百会灸、アロマを入れての足浴、手の指の井穴というツボに電子温灸器で施灸しますが、手に触れることにより問診では言えなかったことなどを話していただけることもありますし、その方の緊張の度合いも手から感じる

ことができます。

百会灸は写真のような、私が独自で作った陶器を使用しています。

頭の百会というツボは、心身の万能穴であり自律神経の調整にも良いとされています。また「鍼灸重宝記」経絡要穴之目録頭面の部②の百会一穴の文中にもありますが、「心煩い悶え」「頭痛」「百病を治す」などと書かれてあることから考えても、百会一穴の陶器灸による症状の改善も期待できるのではないかと考えます。

足浴も、足に触れて観察することで、体調のいろいろな気づきができますし、足が清潔になることで、この後の足の施術を気兼ねなく受けていただけます。

施術は、温熱療法と触れるケアを取り入れた鍼灸施術です。

使用する経穴（ツボ）は、百会(GV20)、合谷(LI4)、手三里(LI10)、完骨(GB12)、風池(GB20)、天柱(BL10)、肩井(GB20)、肩中兪(SI15)、膻中(CV17)、湧泉(KI1)、太溪(KI13)、復溜(KI17)、照海(KI16)、足三里(ST36)、三陰交(SP6)、陽陵泉(GB34)、血海(SP10)、梁丘(ST34)、腎兪(BL23)、命門(GV4)などで、数が多いのですが、触れるケアもツボを意識して行っていますのでこれくらいにはなります。

施術は、写真のように、背部などに磁気加振式温熱療法をしながら、足のツボを意識したアロマオイルを使用した触れるケアや浮腫療法を行います。肩は鍼をして電気を流します。ホットパックは患者さんに購入していただき自宅でのセルフケアにも使用しています。

そして月1回の施術で症状が安定するように、ツボ押し、座ってできる腸腰筋の筋力アップ体操、温熱療法などのセルフケア

指導をしています。一番大切なことは、丁寧に説明をして、不安なくやってみたいと思ってもらうことをだと思っています。

また、季節や症状に合う身近な食材での薬膳料理のお話などもしています。

## 7, セルフケア指導

セルフケアは①安心安全に②なぜ、いいの？③やりすぎない④楽しく継続できることが大切です。セルフケアをしている時間は、たったの5分でも、自分の体に触れて、自分の心身と向かい合っている時間、自分へのねぎらいの時間だと思っています。それは、ありのままの自分自身を受け入れ、励ましにもなる大切な時間です。心地いいとか何だかいい気がすると感じることが体調の良い変化に繋がるのだと思っています。

鍼灸に取り入れている、スウェーデン式の触れるケア、タクティールケアは写真のように手を使って10分間程度、相手の背中や手足を「押す」のではなく、柔らかく包み込むように触れる方法です。これは非言語的コミュニケーションの一つでもあり、痛みや不安を軽減し、安楽にするケアです。「皮脳同根」と言いますが、「皮膚と脳」は、もともと同一細胞「外胚葉」からできていることから、皮膚は「体表を覆う脳」であるというふうに言われています。

ゆっくりした速度で触れると、最も反応する神経線維C触覚線維が働き、体全体のホメオスタシス（体温や免疫力、血糖値などすべてを一定の範囲内に保つ機能）や、アロスタシス（ストレスを受けたときに生じる体の変化を元に戻す機能）を一定に保つはたらきがあります。このC触覚線維こそ、マッサージによる癒し効果をもたらす

最大のメカニズムだといえます。

## 8, 結 果

初回施術後より主訴の胸痛は消失し、初診から1年8ヶ月になりますが、その後もほとんど再発していません。血圧手帳を時に見せていただきますが、初診時よりも安定し、便通も改善しています。夫と散歩をしたり、初診後4ヶ月頃には結婚60周年記念の家族旅行で伊勢神宮にも出かけられました。後楽園の庭園や花の咲く公園で、一眼レフカメラで花の写真を撮る趣味も再開できるようになりました。

現在も健康に暮らしたいと、ツボ押し、温熱療法、運動などを日々積極的に継続されています。

## 9, 考 察

継続しての鍼灸施術は、心身の諸症状を軽減し治癒に導き、また安心感が得られ、血圧の安定や諸症状の安定に繋がったと考えられます。

また、セルフケアは心身が安定し、症状軽減と生活の質の向上に繋がったと考えられます。施術後やセルフケアでの、「なんとなくいい気がする」という患者さんの感覚を大事にしていますが、その感覚は、ストレスホルモンの低下や、幸せホルモンとも言われるオキシトシンなどの分泌促進など、生理学的変化にも影響している可能性があると考えます。

## 10, 結 語

置鍼中心の施術では得られにくかった心身の安定が、しっかり時間をとって傾聴することや触れるケア、セルフケアを促す関わりで、原因のわからない胸痛などが軽減し、生活意欲の向上に寄与したと考えられます。

高齢者の不定愁訴に対し、患者さんが自らの心身と向かい合い「自分で良くなっていく」感覚を育てる支援は、今後の地域医療におけるセルフケア支援の一助になると考えます。

厚生労働省の「健康日本21」も、予防と自己健康管理の大切さが強調されています。

## 11, 自分らしく美しく健やかに

12年前の開業時から、病気があってもなくても、「自分らしく美しく健やかに」を大切なコンセプトとして歩んでいます。

鍼灸院ならではの施術で、心身を整えて健康を取り戻し、美と健康を高めて健康寿命を伸ばし、セルフケアとリラクゼーションで健やかな暮らしを育むお手伝いができるよう、今後も精進したいと思っております。

## 参考文献

1. 日本スウェーデン福祉研究所  
<http://jsoci.jp/taktil/>
2. 山口創. 皮膚という「脳」. 東京. 東京書籍. 2010.
3. 尾崎朋文, 山口創, 米山榮. 実践小児はり法. 東京: 医歯薬出版
4. 本郷正豊. 解説鍼灸重宝記. 神奈川: 医道の日本社. 1959.