健康増進・未病ケアを応援する情報誌

月刊 健康支援外来

特集 免疫力を高める統合医療

厚労省検討会から５年。統合医療とは何なのか
医療現場に広がる統合医療的アプローチ
免疫細胞のバランスを整える「免疫調整療法」
アーユルヴェーダに基づく癒しの施術「チャンピサージ」

●Advisory consultations～相談事例～
「出前講座」で未病改善の必要性を啓発
臨床検査技師、未病専門指導師　岩崎 佐知子

●行政 TOPIX
財務省の社会保障改革案

●Medical Nutrition　バイオジェニックス 4 回
マウス試験で、乳酸菌生産物質の皮膚への影響を研究

●「地域医療」を支える健康サポート薬局
「日本女性薬局経営者の会」が第３回総会

５月号
2018（No. 7）

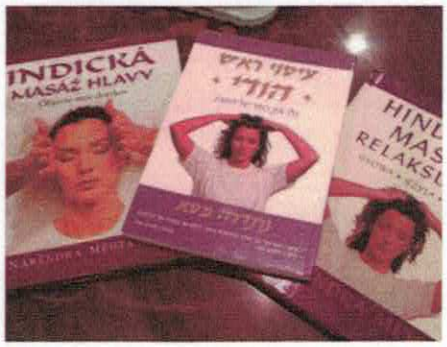
特集 免疫力を高める統合医療

アーユルヴェーダに基づく癒しの施術「チャンピサージ」

患者の不安を取り除き、QOLを向上させる

臨床研究で血流促進、ストレス軽減を確認

心的障害に対する心のケアや、患者の不安を取り除くムント・テラピー、そして五感に訴える癒しの医療―。こうした統合医療的なケアの一つとして今、医療現場で注目されているのが「チャンピサージ」と呼ばれるヘッドケア。頭部に多くあるインドのツボ（マルマ）や筋筋膜を様々なタッチで刺激することによって、リフレッシュやリラックス効果が得られるという。チャンピサージは、インドのアーユルヴェーダの流れを汲んで体系化された伝統的なセラピーだが、一般にはインド式ヘッドマッサージとして知られている。



卒業生は2,000名を超える

「チャンピサージ」の創始者はインドのマッサージ師、ナレンドラ・メータ氏。ヒンドゥー語で「ヘッドマッサージ」を意味する「チャンピ」から命名した。1995年には、メーター氏により、英国ロンドンにセラピストを養成するL.C.I.C.I（London Center of indian Champissage International）が設立された。

日本には、英国のセラピスト資格を付与できる教育機関としてL.C.I.C.I.JAPAN（宮崎陽子代表）がある。ここではヘッドケアの技術や知識・理論について幅広く指導するとともに、頭部のケアを中心とした自然療法を教える機関として、「日本ヘッドケア研究所付属 自然療法アカデミー」を運営し、インドの生命科学アーユルヴェーダを基にした自然療法の資格を取得できる場として学びを提供している。

受講者は、セラピストだけでなく、医療・介護従事者などの専門職や企業関係者、主婦など様々で、医療現場での活用や企業における社員のストレスケア、家庭で癒しを求める人など目的は多種多様。すでに2,000名を超える卒業生を日本全国とニュージーランドに輩出している。今後は（一社）日本未病プラン協会と協力して、予防・未病分野にも活動の場を広げていく。

歯科医療に広がるチャンピサージ

チャンピサージは血流改善による歯周病予防が期待できるとして、最近は歯科クリニックで施術するケースも増えている。これまでの研究で、歯肉の血流や唾液分泌量の増加、頭頸部顔面筋の緊張緩和による歯ぎしりや食いしばりの減少などが確認されていることもあり、歯周病や顎関節症などの歯科疾患の治療・症状緩和に有効と考える歯科医師は少なくない。

埼玉県内で開業する「T&T歯科・矯正歯科クリニック」では矯正治療の中にチャンピサージを取り入れている。L.C.I.C.I.JAPANで資格をとった歯科医師の瀧澤知子さんは、「矯正治療の中で行うことで、治療の魅力が高まり、患者さんが継続するようになりました」と話す。

治療に応用してからは、患者の歯科治療への緊張が取れ、顎関節症の緊張が和らぐ例がみられ、副作用や有害事象を認めた例はない。抜歯治療でもチャンピサージを行うことで患者の顔に不安の色が見られなくなったという。

大学と連携してエビデンスを蓄積

L.C.I.C.I.JAPANでは臨床研究にも取り組んでいる。帝京平成大学や京都府立医科大学などと連携しながらヘッドケアを臨床に導入して得たデータをもとに、多くの学会で数値的な結果を発表している。

その一つに日本統合医療学会で発表した「ヘッドケアによる筋膜リリースの可能性の予備的検討」と題する研究がある。30分間のチャンピサージの前後での気分の変化や関節可動域などを定量的に比較し、疲労感やだるさ、首や腰の凝りなどが有意に改善したことを、データを示して報告した。

「こうした研究発表は、現場に活かされてこそ意味が生まれます」と語る宮崎陽子代表。医療現場に携わ

る多職種の専門スタッフが、エビデンスの蓄積によってヘッドケアのノウハウを現場に導入しやすくなるように、手助けをしていくことがL.C.I.C.I.JAPAN の役割だという。

大手損保の AIG が補償対象に

宮崎さんが理事を務めるもう一つの団体に「一般社団法人国際ホリスティック・ヘッドケア協会」がある。ヘッドケアの施術で QOL を高め、予防医療に貢献することを目指し、2014 年に設立した団体で、国内では唯一の職種ごとのモラルを守るヘッドケア資格の認定機関として、英国資格などを認定・発行している。この協会でもヘッドケアの安全性や有用性を確認するための医学的な研究に取り組み、研究成果を学会などで発表している。

こうした実績が評価され、大手損保会社の AIG 損害保険は同社の理美容・エステ総合賠償責任保険を、協会が認定するプログラムに対してホリスティックケア総合補償制度として、協会員が加入しやすい制度にした。宮崎さんは、「安全性が高く評価されたことの表れと言えるでしょう」と話した。

専門講師を派遣して技術指導を行う

L.C.I.C.I.JAPAN 代表　宮崎陽子

「チャンピサージ」や「デンタルケアチャンピ」などのヘッドケアは、頭蓋の解剖生理学を考えると、脳機能や頭部の静脈血流、さらに脳脊髄液の流れに影響する可能性があり、脳血流や脳圧の変化による病的状態にも有効となる可能性があります。高齢者に施術しても、オイルを使う必要がなく皮疹の危険性やオイルを洗い流す必要性がないため、安全で簡便な手法と言えます。また、施術者自身の時間的肉体的負担が少ないことも、医療や介護の現場に導入される要因の一つと言えるでしょう。

L.C.I.C.I.JAPAN では、専門のヘッドケア講師を医療機関などに派遣して看護師さんや歯科衛生士などに技術指導を行うことができますので、気軽に声をかけていただきたいと思います。

歯科医療従事者のための「デンタルケア チャンピ」

歯科医療従事者のためのアーユルヴェーダの流れを汲む頭部ケアの知識を学ぶ専門コース。頭部を触れる意味、インドのツボ（マルマ）、頭部の血流について、顎関節、咬筋を含んだケアの実践（「頭部のセルフケア」をアドバイスできる内容も含まれている）。受講後、ケーススタディ提出の後に実技試験を行い、LCICIJAPAN より「Diploma（資格証書）」が発行される。

受講料は、国際ホリスティック・ヘッドケア協会の会員は 54,000 円。会員以外は 64,800 円（資料・受講証明書発行代などを含む）。

E-mail : info@lcici.com

歯科医療におけるヘッドケアの効果
唾液分泌が促進され、口の開閉機能が向上

L.C.I.C.I.JAPAN 代表の宮崎陽子氏と徳島大学歯学部の研究チームが、歯科医療におけるヘッドケアの効果を検討したところ、唾液の分泌を促し、口の開閉機能や顎関節症を改善する効果が得られている。

試験では健常成人４名（25～62 歳、男性２名、女性２名）に、歯科で治療を受けるように診療ユニットに座ったままの姿勢で、唾液腺、顎関節、咀嚼筋などのマッサージを取り入れたヘッドケアを実施した。

ヘッドケアの流れは、頭頂部から背中、肩、首、頭全体、顔の順で行い、施術後にドップラー血流計で手背部の皮膚血流を測定し、脈波・心拍変動解析計で疲労度、ストレス度を測定、血圧計で血圧、心拍数を測定した。

その結果、座位でのヘッドケアにより心拍数の低下と手背部皮膚血流量の増加、拡張期血圧の低下が認められたほか、交感神経が抑制され、ストレスの軽減、疲労度の低下も確認された。

また、施術する部位や筋肉から、唾液分泌の促進、口の開閉機能の向上、顎関節症の改善などの効果も認められた。

座位での歯科向けヘッドケアは、交感神経を抑制することでストレスの軽減、疲労度の低下につながり、リラクゼーション効果により歯科治療における緊張を緩和させることが期待できる。さらに、歯科向けのヘッドケアは、その施術する場所や施術する筋肉によって、唾液分泌促進、口の開閉機能の向上と顎関節症の改善効果も期待されるという。