

頭部・顔面部の 美容鍼灸とストレスケア

日本中医学会 評議員 一般社団法人 日本美容鍼灸協会 代表理事 北川 毅

現代社会では、仕事や人間関係の「ストレス」に悩まされる人が増え続けており、ストレスが原因となるさまざまな症状や疾患に悩む人も増えている。「ストレス」とは、本来は物理学の用語で「歪み」ということを指した言葉であり、医学の分野では、カナダの生理学者であったハンス・セリエ博士が、1936年に「ストレス学説」を発表したことによって、はじめてその概念が認知されるようになった。セリエ博士の「ストレス学説」によると、「ストレス」とは、人間が外部から受けた有害な刺激（ストレッサー）によって生じる「歪み」と、その歪みに適応しようとする生体の「反応」であるとされている。したがって、一般に「仕事や人間関係のストレス」といわれるものは、正確には「仕事や人間関係がストレッサー（刺激）となって生じるストレス（歪み）」であり、「仕事や人間関係」は「ストレス」ではなく「ストレッサー」という位置付けとなる。また、ストレッサーは、一般にその性質によって「物理化学的ストレッサー」と「認知的ストレッサー」の2種類に大きく分類されている。

「寒冷」「高熱」「気圧」「騒音」などによる刺激や「外傷」「熱傷」などの傷害は、生体に有害な刺激を与え、歪みを生じさせる要因となるが、「寒冷」「高熱」「気圧」「騒音」は物理的的刺激もしくは化学的的刺激であり、「外傷」「熱傷」などは生体が物理化学的的刺激を受けた結果であることから、これらの「ストレッサー」は「物理化学的ストレッサー」と呼ばれる。一方、前述の「仕事（上の問題）」「人間関係」などは、このような物理化学的的刺激とは刺激の性質が異なるが、ときとして人間の感情に「怒り」や「悲しみ」などの著しい変化を引き起こし、その心理的な刺激が要因となり、生体に歪みを生じさせる場合がある。「怒」「喜」「悲」「憂」「驚」「恐」「思」などの感情は、一般的なレベルにおいては外部の刺激に対する情動反応であり、発病因子になることはない。しかし、突発的で強い精神的な刺激や長期間に及ぶ精神的な刺激を受けることで、これらの情動反応が生理的な調節範囲を超えてしまうと、この過剰な刺激は人間に対する心理的な「ストレッサー」となる。「仕事（上の問題）」「人間関係」などや、これらが原因となって生じる著しい「情動の変化」は、物理化学的有害刺激とは異なり、受ける人のセンスや解釈などに依存する。そのため、このようなタイプのストレッサーは「物理化学的ストレッサー」と区別して「認知的ストレッサー」と呼ばれる。そして、このような著しい情動反応に起因して生じるストレスは、特に「情動ストレス」と呼ばれている。「ストレス」という言葉は、一般的には、この「情動ストレス」の

みを指す場合が多く、「物理化学的ストレス」による生体のストレス反応は除外されている。本稿においても、物理化学的因子によるストレスは除外し、「情動ストレス」のみを対象とするものとする。

頭部と顔面部は、全身のなかでも比較的数多くの経穴が存在している部位であり、頭部や顔面部の美容を目的とした鍼灸を行う場合にも、頭部・顔面部の局所の経穴を対象とした施術が行われる。中医学における経絡と経穴についての理論では、個々の経穴には、それぞれ心と身体に対して働きかけるなんらかの「効能」があり、頭部・顔面部に存在する経穴の多くに、局所的な美容上の効能が認められている。また、頭部・顔面部の多くの経穴には、共通した一定の特徴と傾向が認められる。その特徴と傾向とは、多くの経穴がストレスと深く関係する「祛風」と「清熱」の効能をもち、また、「五官」と「脳」に作用する傾向があるということである。五官とは「鼻」「眼」「口」「舌」「耳」の5つの感覚器官を指し、頭部と顔面部に存在する多くの経穴には、脳と感覚器官に対する一定の効能があると認識されてきたのである。

「祛風」	:	「風邪」を払い除ける
「清熱」	:	「熱」を鎮める
「五官と脳に作用する」	:	「鼻」「眼」「口」「舌」「耳」の5つの感覚器官と「脳」に対する一定の効能をもつ

祛風

古代の中国では、自然界には「風」「寒」「暑」「湿」「燥」「火」の6種類の「邪気」が存在すると考えられており、これらを総称して「六淫」と呼んでいた。そして、このような「六淫」と「ストレス学説」の「物理化学的ストレス」を比較すると、多くの共通点が認められる。「祛風」とは「風邪（ふうじゃ）を去る」、すなわち自然界に存在するとされる六淫の邪気（風・寒・暑・湿・燥・火の6種類の邪悪なエネルギー）のうちの「風邪」を払い除けるという意味である。「風邪」は文字どおり自然界の風の性質をもつ邪気で、動きと変化が速く、一定のところにとどまることはない。感冒のことを「風邪」と書いて「カゼ」といい、「破傷風」「風疹」にも「風」という字が使われるが、それは「風邪」がこのような疾患の要因を人間の身体に運び込んでくると考えられていたからである。自然界においては、「風」は気圧の変化によって生じるものであるが、中医学では、人間の体内においても、さまざまな要因による陰陽バランスの失調によって「風」が生じるものであると考えられている。そして、外界からやってきて身体を襲う風邪が「外風」と呼ばれるのに対し、人間の身体の「陰陽バランス」の失調によって体内で発生する風邪は「内風」と呼ばれる。興味深いのは、中医学におけるこのような「内風」という概念は、陰陽バランスの「歪み」そのものであり、中医学が認識する「内風」が生じるメカニズムは、「認知的ストレス」に起因して「情動ストレス」が生じるというストレス学説の認識と合致していることである。

「エンジン」が「ラジエータ」（冷却装置）によって適度に冷却されていることで、車がオーバー・ヒートを起こすことなくスムーズに走行できるように、人間の身体は「陰」（身体を冷やし潤す力）と「陽」（身体を温め推進する力）という2つの相対する要素がバランスを維持することで、健康な状態で生命活動を営むことができる。しかし、例えば、情志がダメージを受けたり長期間にわたって心労が続いたりすると、五臓の肝・腎の「陰」が不足して、陰陽バランスに歪みが生じて「陽」を制御することができなくなる。すると相対的には「陽」が亢進して「陽亢化風」という状態になり、「内風」が生じることになるが、これはストレス学説における「ストレス」に相当する。このようにして、体内に内風が生じた場合には、筋肉がピクピクと動いたり、四肢のしびれや痙攣・めまいなどの症状所見が現れる。頭部・顔面部に存在する経穴には、このような「内風」を鎮める効能を有するものが多いことから、現代人を悩ませるストレスによるさまざまな症状に対して応用することができる。

清熱

「清熱」とは「熱を鎮める」という意味である。人体が「熱」に冒される場合には、「風」の場合と同様に2つのケースがある。そのうちの1つは、自然界の6淫の邪気のうちの「火邪」が外部から人体を襲うことにより、体内に過剰な熱が侵入するという場合である。ストレス学説の視点でみると、この「火邪」は一種の「物理化学的ストレス」と考えることができる。そして、もう一方のケースは、身体の「陰陽のバランス」の失調により、身体の内部で熱が発生する場合である。体内で熱が発生するメカニズムにはさまざまなケースがあるが、著しい情動の変化や身体を流れる「気」が停滞することによっても、身体の陰陽バランスには歪みが生じて陽（熱）が偏盛する。例えば、「頭に来る」「頭に血が昇る」「逆上する」などというケースは、ストレス学説では、なんらかの「認知的ストレス」による「情動ストレス」であるが、中医学では、激しい怒りによって「肝」の気が旺盛になり、熱となって頭部に逆上したものであると考える。また、いわゆる「キレル」という現象も「認知的ストレス」に対する反応であるが、中医学においても、精神的刺激を受けたり、気持ちを抑鬱状態になることによって、身体の「気」の流れが鬱滞し、著しくなった場合には気の鬱滞によって「火」が生じることで爆発を起こした結果であると考えられる。「キレル」という状態を表現した言葉として、日本語には「堪忍袋の緒が切れる」ということわざがあるが、「堪忍袋」とは情動ストレスの許容量であり、「緒が切れる」ということを中医学の視点でみた場合には、気の鬱滞が限界となり発火して爆発した状態であると認識される。

「熱」には上に昇りやすいという性質がある。そのため「熱」によって引き起こされる症状の多くは、人体の上部、すなわち頭部や顔面部に好発する。闘魂を表現する漫画の眼に「炎」が描かれているものや「怒髪天を衝く」ということわざなどは、激しい情動の変化によって生じた熱が頭部や顔面部に逆上していることを表している。中医学で「熱」の症状を観察する場合に特徴的なのは、体温の

みを検査するのではなく、過剰な「熱」が要因となって発生する症状や所見に注目するところである。そのほかにも、中医学では、人の身体が熱によって冒された場合の症状や所見には、顔が赤くなる・舌が赤くなる・眼が赤くなる・眼が腫れる・眼の痒痒感・頭痛・めまい・歯肉の腫れ・口は喉が渴く・イライラして怒りっぽい・不眠などがあり、これらの症状や所見が観察される場合には、身体の「陰陽のバランス」が「熱」（陽）に偏盛していると認識される。そして、これらの症状や所見をみると、多くが頭部や顔面部と関係していることがわかる。同時に頭部・顔面部には、「清熱」の効能をもつ経穴が数多く存在しているため、頭部・顔面部における鍼灸の施術では、これらの症状が改善されることも期待できる。

五官と脳に作用する

中医学では、鼻・眼・口・舌・耳の5つの感覚器官を五行説の五行に配当して「五官」と呼んでいる。感覚器官は外部の刺激を脳に伝えているため、「五官」はすべて脳に近い場所に存在する。頭部・顔面部にあり五官のそれぞれに近いところにある経穴の多くに、通竅あるいは開竅といて、五官の通りや開きをよくして感覚機能を改善する効能がある。例えば、鼻孔の両側にある「迎香」には鼻の通りをよくする効能があり、耳の前にある「聽宮」には耳の通りと聞こえをよくする効能がある。また、経穴の五官への作用は通竅や開竅だけでなく、「清明」「太陽」などの眼の周囲にある経穴には、眼を明るくする効能だけでなく、祛風や清熱の作用があり、眼の発赤・腫脹・疼痛、眼精疲労、ドライアイなどさまざまな眼の症状に応用される。さらに、頭部や頭部に近い顔面部にある多くの経穴は、頭痛などの局所の症状を改善する効能ばかりでなく、精神を安定させる作用もち、ストレスによるイライラや不眠などの治療に応用することができる。

■祛風の効能のある経穴

禾膠、迎香、承泣、四白、巨髎、地倉、大迎、頰車、下関、頭維、顴髎、睛明、攢竹、曲差、五処、天柱、翳風、顛息、角孫、絲竹空、瞳子膠、客主人、率谷、完骨、風池、本神、陽白、前頂、顛会、上星、神庭、承漿、印堂、太陽、上迎香、挾承漿

■清熱効能のある経穴

迎香、承泣、四白、大迎、頰車、下関、頭維、人迎、天柱、翳風、瘰脈、角孫、瞳子膠、客主人、率谷、完骨、本神、陽白、百会、上星、神庭、水溝、印堂、太陽、魚腰、球後、上迎香

■眼に作用する経穴

承泣、四白、頭維、睛明、攢竹、曲差、天柱、角孫、絲竹空、瞳子膠、完骨、風池、陽白、後頂、上星、太陽、魚腰、球後

■耳に作用する経穴

頰車、下関、聽宮、翳風、瘰脈、顛息、耳門、顛会、客主人

■鼻に作用する経穴

禾膠，迎香，曲差，五処，百会，前頂，上星，神庭，水溝，上迎香

■口・顎に作用する経穴

禾膠，地倉，大迎，頰車，下関，客主人，水溝

■脳・精神に作用する経穴

頭維，五処，天柱，角孫，絲竹空，風池，陽白，後頂，百会，前頂，額会，神庭，四神聡，印堂，太陽

プロフィール

北川 毅（きたがわ・たけし）



●現職

日本中医学会 評議員，一般社団法人 日本美容鍼灸協会 代表理事，日本健康美容鍼灸研究会 会長，東洋医療専門学校 特別顧問，トライデントスポーツ医療看護専門学校はり・きゅう学科 顧問，YOJO SPA オーナー

東京・港区の YOJO SPA にて鍼灸治療と美容鍼灸の施術を実践するかたわら，鍼灸，美容，スパに関する教育，講演，執筆，

翻訳，研究まで，幅広く活動中。

●著書・監修・翻訳

『健康で美しくなる美容鍼灸』（BAB ジャパン）

『DVD 美容鍼灸の実践』（医道の日本社）

『中医学 美養生ダイエット』（新潮社）

『きれい&元気になるツボ』（池田書店）

『The SPA 健康と美容のためのスパトリートメントガイド』（フレグランスジャーナル社）

『デイスパ開業マニュアル』（フレグランスジャーナル社）など