

ISSN-1883-3721

The Journal of Holistic Sciences

ホリスティックサイエンス学術協議会会報誌

(Research Association for Holistic Sciences、RAHOS)

Vol.16 No.2
(2022)



東岬（与那国島）

目次

寄稿論文	最近の石垣島に於ける媽祖宮の建立計画について	石塚 英樹	1
一般論文	KKスケール法を用いた夜間頻尿を主訴としたクライアントに対するアロマセラピー効果の評価	柚原 圭子	17
一般論文	KKスケールを用いた頸椎症性脊髄症をもつ被験者に対するアロマセラピー効果の評価	石畑 麻里子	35
セミナー報告	2022 年 RAHOS 主催「足の疾患・靴・足底板について－1」セミナーに参加して	兼松 晶美	53
セミナー報告	2022 年 RAHOS 主催「足の疾患・靴・足底板について－2」セミナーに参加して	兼松 晶美	61
セミナー報告	2022 年 RAHOS 主催「首・背中解剖と疾患」セミナーに参加して	粕谷 広美	67
全国植物園探訪	No.10 淡路市立 香りの公園	坂井恭子	72
評議員会報告	令和 4 年 5 月 15 日 議事録	柚原圭子	74
	ホリスティックサイエンス学術協議会認定資格について		75
	RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧		77
	The Journal of Holistic Sciences 投稿規程		80
	事務局より		82

ホリスティックサイエンス学術協議会
Research Association for Holistic Sciences
(RAHOS)

理事長：川口 香世子（KKAroma Co. Ltd. 代表取締役）

理事：上妻 毅（社団法人・ニューパブリックワークス代表理事）

橘 敏雄（株式会社・応用生物代表取締役）

長谷川 哲也（城西国際大学大学院薬研究科教授、薬学博士）

顧問：石塚 英樹（国立大学法人・一橋大学大学院法学研究科教授）

監事：田中 義之（田中会計事務所代表）

事務所所在地：〒181-0001 東京都三鷹市井の頭1-3-27

電話：0422-43-6394（協議会専用）

メール：rahos@jcom.zaq.ne.jp

最近の石垣島に於ける媽祖宮の建立計画について

— トポスの歴史と「ホリスティック・ツーリズム」の可能性

石塚 英樹

(一橋大学法学研究科教授：中国外交史)

On the Recent Establishment Project of Mazu Temple in Ishigaki Island

— A history of topos and the feasibility of “holistic tourism”

Hideki Ishizuka

Professor, Law School, Hitotsubashi Univ. (History of Chinese Diplomacy)

【要 旨】本論考は筆者による現地調査を踏まえ、沖縄県石垣島で近年進んでいる媽祖宮の建立計画について記録し、数世紀にさかのぼってその歴史的背景を考察するものである。また、八重山の精神風土が開かれた海洋文化に支えられていること、また、その故に、ホリスティック・ツーリズムの可能性を秘めていることを論じる。

This paper records the result of author's field study on the recent establishment plan of Mazu Temple in Ishigaki Islands and gives considerations on its historic background over centuries. This paper also aims to discuss that the spiritual tradition of Yaeyama, including Ishigaki has been based on its oceanic culture with openness and therefore that the Yaeyama Islands has a very good potentiality to develop “holistic tourism.”

【キーワード】

媽祖信仰 ホリスティック・ツーリズム 石垣島 唐人墓 琉球王国

Mazu/Ma-tsu, holistic tourism, Ishigaki Islands, Toujinhaka, Kingdom of the Ryukyus

1 序論

宋代に福建省を中心とする中国沿岸部でひろまった媽祖信仰は、爾来中国の歴代王朝による崇拝の強化にともなう格付けの向上（「加官進爵」）とも相俟って、東アジアの海洋交易ネットワークの発展にしたがい拡散し、主に海上交通の守護神として、アジアの各地で祀られるようになった。現代でも媽祖に対する信仰は華人を中心に盛んであり、近代以後の華僑移民の流れとともに世界各地で媽祖廟が建立され、本山の福建省湄洲島の媽祖祖廟を中心とするネットワークが形成されている。台湾においてもまた特に信仰が盛んである。

日本における媽祖信仰が最も早く始まった琉球王国においては、那覇に天妃をまつる宮が建立され、明清との往来の際の儀礼をはじめ、琉球王国の祭政において重要な役割を果たした。近代において沖縄学を大成した東恩納寛淳は、実証史学の立場から、上下天妃宮については「この創建の年次は明記がない。」としており憶断を避けつつ、「多分三十六姓渡来の時に建立されたものであらう。」¹との仮説を述べている。すなわち、福建から閩人三十六姓が渡来した洪武/永楽年間（14世紀末から15世紀初頭）において、天妃信仰が沖縄にもたらされた可能性がある。

媽祖信仰の概要と日本における歴史的受容については、藤田論文（2021）²に研究史を含めて詳しいが、本論考では、現代日本の石垣島において、2020年より建築事業が進められている媽祖宮の建立事業について現状と歴史的背景を記録し、また、国際交流、特にホリスティック・ツーリズムの見地からその意義を考察したい。

2 媽祖宮建立計画の現状

沖縄県石垣島市では、媽祖をまつるとする石垣島媽祖宮の建設事業が石垣市の団体を中心にして進められている。筆者は、2022年6月、現地を訪問しフィールド調査を行った。

現場は、石垣島市字新川富崎1585番地にあり、史跡「唐人墓」がある市有地の一角を「観音堂歴史公園」の一部として石垣島媽祖宮発展協会専務理事が借り上げ、

¹ 東恩納寛淳『南島風土記』,1950年(琉球新報社編「東恩納寛淳全集」第7巻,1993年,p.420。)

² 藤田明良,『東アジアの媽祖信仰と日本の船玉神信仰』,国立歴史民俗博物館研究報告, vol. 223, p.97-148, 2021年3月。

建築主となり、敷地面積 575.21 m²、建築面積 110.6 m²、延べ面積 72.26 m²の規模で建築作業が行われていた。³



図1 2022年6月の媽祖宮建築現場。左は「唐人墓」（筆者撮影）

現地「八重山タイムス」の報道によれば、2020年11月16日午前、石垣島媽祖宮発展協会の主催により上記敷地にて起工式が執り行われ、石垣市長ら来賓の臨席のもと、同発展協会関係者、台湾関係者など約百名が参加し、総工費は約2億円、2年後の完成を予定していた⁴。また、「八重山日報」の報道によれば、石垣島媽祖宮発展協会は、2018年12月に任意団体として発足、2019年1月には、石垣市長に協力を要請し、在日華僑らの支援を得て着工が決定したが、起工式において、同発展協会の東郷清龍理事長は、「世界各国の華僑らが石垣を訪れ、観光地として経済発展につながるだろう。」と述べた由である⁵。同協会は、起工式同日の2020年11月16日をもって一般財団法人として発足した⁶が、上述の通り、石垣島媽祖宮の建立計画を担っている。

同発展協会の資料によると、完成図は以下のとおりであり、関係者によれば、内装は台湾よりとりよせた建築資材によって伝統的な中国南方の寺院建築様式になる由である。

³ 2022年6月、建築現場に掲示されていた「建築基準法による確認済」および「許可通知書（石垣市指令第121133号）」による。

⁴ 『「石垣宮」建立で起工式』（2020年11月17日付八重山タイムス1面）

⁵ 『石垣に「媽祖廟」建設へ 世界の華僑誘客に期待』（2020年11月17日付八重山日報1面）

⁶ 国税庁法人番号公開情報による



図2 石垣島媽祖宮發展協作成の資料より完成予想図

3 歴史的背景の考察

上述の通り「観音堂歴史公園」の一角にこの石垣島媽祖宮が建立されるにあたっては、以下のようなきわめて長い歴史的な背景があったと認められる。

(1) 富崎観音堂の「奇縁」

媽祖宮建設用地である石垣島市字新川富崎は、石垣島の南西部にあり、市中心部からみて西郊外に位置する。地名を富崎（ふさき）というように、東シナ海に突き出す地形となっており、沖縄と中国の間の航海においては重要な地点であったことは想像に難くない。

喜舎場永珣によると、「富（ママ）崎の浦は、船舶の往還する枢要地なるを以て、元文四年（皇紀二三九九年）尚敬王の時に、桃林寺の住持義翁長老は衆生を済度し、以て航海安全を祈願するために、妙法蓮華經全部を謹写して経塚を立てて崇敬した」とされる⁷。

富崎の高台には、石垣市史跡に指定されている観音堂が現存しているが、その縁起についてみると、琉球王国と中国との関係史にさかのぼる。現地の石垣市教育委

⁷ 喜舎場永珣『石垣町誌』、1935年（1975年国書刊行会復刻版 p.408）。

員会による史跡案内板によると、観音堂は乾隆7年（1742年）、「西表直香が富崎原に堂宇を造営して観音像3体を奉安し、庶民の航海安全祈願所としたことに由来する」のである。その3体の観音像の縁起はというと、「直香が無役のころ、宰領役に随って上国したその途次、中国福州へ漂着した際に、かつて八重山で介護したことのある中国人某に出会い、観音像2体を守護仏として贈られる機縁に恵まれた。一方、夫の無事を案じていた妻真鶴が美崎御嶽や権現堂に日参しているのを知った桃林寺住持は、観音像1体を真鶴に与えた。まもなく直香は無事帰島し、観音像3体を自宅に安置し篤く信仰した」というものである。その後、島内二か所を移転して、「経塚のあるこの富崎原に移転した」のである。その経塚とは、上述の通り、航海安全を祈る法華経の経塚だったのである。無役だった西表直香は、やがて首里大屋子（すいうふやく）⁸という地方官となり、その子孫が後を襲ってまた観音堂を改修し、住民の信仰の場として発展して行ったのである。

近世にあつて、日本本土、琉球王国、清朝のあいだで、「海禁」「鎖国」という原則の一方で、漂流民に対しては可能な限りの送還のためのとりあつかいがなされたことは知られている。まさに、先行研究が示す通り、「漂流というのは日常茶飯事のできごとであり、日本と国際関係を結んでいた国々との間には、恒常的に漂流民を送還する体制ができていた。日本や朝鮮・中国・琉球の漂流民たちの多くがそのシステムを通じて、互いに送還されていたのだった」⁹のである。

華人の文化圏では、宋代以後、媽祖が航海安全の神として華人社会で広く崇敬されるが、観音菩薩はそれにさかのぼり、航海安全を祈願する対象であった。これは、観音経（法華経普門品）に「或漂流巨海、龍魚諸鬼難、念彼觀音力、波浪不能沒」¹⁰とあるのを依拠としているものである。いうまでもなく、法華経はサンスクリット語經典として成立しており、南アジアでも大乘仏典として普及していた。『法顕伝』によれば、天竺に求法の旅に出た法顕が、帰国のため当時のセイロン島から海路東にむかったところ、暴風に会い、ひたすら観音菩薩を念じて無事を祈ったことが伝

⁸ 同上。

⁹ 荒野泰典『近世東アジアの国際関係論と漂流民送還体制』、史苑(第60巻2号)、立教大学、2000年。

¹⁰ 大正大藏経テキストデータベース, T0262_09.0057c19

えられる¹¹。

道元禪師が宋から日本への帰路暴風にあったとき観音経を念じ、一葉観音が顕現したとの伝説が伝えられるように、日本、中国、インドを含むアジアにおいて観音による海難救済が広く信じられていた。

この富崎観音堂の「奇縁」の物語は、観音の靈驗譚のみならず、助けた人に想像もしないところで助けられるという仏教的な善因善果の報恩譚を兼ねて説かれたものであるが、琉球の対外関係史上、漂流民の相互送還という善意の実行の積み重ねがあったことが背景にあったと考えられる。

(2) 「ロバート・バウン号」事件の衝撃と「唐人墓」

こうした近世東アジアの漂流者相互送還の慣行に衝撃を与えたのが、1852年のいわゆる「ロバート・バウン号」事件である¹²。すなわち、アメリカ船「ロバート・バウン号」が清国人苦力を載せて厦門からサンフランシスコへ向かう途中、船長と船員による虐待に対する清国人苦力の蜂起がおこり、船長らは殺害された。船は生き残りの船員の操船によって清国方面に引き返すところ、1852年4月8日、石垣島の崎枝村の沖合で座礁、380名の苦力および1名の米国人船員が上陸した。

石垣島の地方官である八重山蔵元は、ただちに首里の評定所に報告するとともに、これらを慣例に従い漂流者として保護し、当時マラリアで居住に適さなかった北部の崎枝からマラリア地帯ではない富崎に施設を新設して収容した¹³。

一方、バウン号は翌日離礁出航し、船員と一部の苦力は厦門に生還した。

その知らせをうけた厦門駐在の米英の領事は事態を重く見て、5月、英国船2隻を石垣にあいついで派遣、威嚇砲撃のほか、英国兵200名余が上陸して、搜索作戦を実施し、苦力3名を射殺、同2名は縊死した。英国兵は、島で苦力23名を拘束したほか、米国人船員を保護した。また、6月には、米国船が石垣島に来航、米国兵100

¹¹ 「唯一心念観世音及歸命漢地衆僧。我遠行求法願威神歸流得到所止。如是大風晝夜十三日到一島邊。」(『法顯傳』, 大正大藏經テキストデータベース, T2085_51.0866a03)

¹² 事件の経緯は、西崎喜行『苦力貿易とロバート・バウン号事件：福建師範大学におけるシンポジウムへの基調報告』, 琉球大学教育学部紀要 Vol29p92, 1986年に詳しい。本稿の同事件に関する年代や人数など主要な史実関係は右論文を参照した。

¹³ 喜舎場 1935年, 復刻版 p.411。

名が上陸し、搜索作戦を行い、合計 57 名の苦力を拘束した¹⁴。石垣島の蔵元は、英米に対して無抵抗を貫きつつ、搜索には非協力の態度をとり、残りの清国人苦力については保護を継続し、2 名の病死者についてもこれを手厚く葬った。

これら収容中死亡者の墓地は爾後徐々に累積し、富崎原の墓地は後に「三百人唐人の墓」（サンビャクトウヌピトヌハカ）と呼ばれた¹⁵。1972 年、後述のように 128 名分の墓が整理合葬され現在の「唐人墓」となる。

アヘン戦争の結果、厦門は開港し、条約にもとづき外国領事が駐在したが、その保護のために軍艦の駐留が認められていたのである。厦門では、アヘンほか輸入超過に陥り、その貿易の代価として苦力が輸出されるということがあった¹⁶。

近代国際法にかんがみても日本の主権を無視したといえる米英の実力行使の一方で、アヘン戦争後外交の中心地となった広州で米英清の外交交渉が始まった。南京条約およびその後の追加的な条約により、清国人の外国人に対する犯罪については、犯罪人引渡の原則が定められ、米英側が逮捕拘束した場合でも、領事裁判権に服せず、清国側に引き渡してその裁判権に服するのである¹⁷。米英側は、バウン号で生還した者の内 18 名の苦力による海賊行為の違法性を予審認定したが、清朝側の外交責任者である両広総督は、18 名の起訴された苦力のうち、7 月 9 日、17 名に無罪を言い渡したのである¹⁸。この結果は、米英側にとって、非常に大きな不満を残すものだった。アメリカの広州駐在代理公使は、この裁判を有利にするために、本国に艦隊を派遣することを請訓したが、本国の受け入れるところにならなかった¹⁹。

一方琉球は、英米とことを起こすのは無抵抗によって回避しつつも、残留した苦力の清国への送還をいかに行うか苦慮するところがあった。琉球王府は、薩摩藩との関係では、「イギリス・アメリカとの摩擦および財政負担の増大を避けるために、イギリス・アメリカ艦船が苦力捕獲のために再来する場合には、残留苦力を一人残らず引き渡すという方針を策定していた」²⁰のである。また、1852 年 11 月、琉球王府は使節を清国に派遣し対処方針につき清朝政府に打診し、翌年 5 月には、福州当局の公文書である咨文が福州駐在琉球館を経由して那覇にもたらされたがその内容

¹⁴ 西崎論文 1986 年, p.95。

¹⁵ 喜舎場 1935 年, 復刻版 p.412。

¹⁶ 坂野正高『近代中国政治外交史』, 東京大学出版会, 1973 年, p.187

¹⁷ 坂野正高 1973 年, p.195。

¹⁸ 西崎論文 1986 年, p.95。

¹⁹ 同上。

²⁰ 同上 p.96。

は、清国の認識としては、本件事案については英米領事とも結審済みであり、残留者については「不問に付す」という立場であり、「すみやかに福州に護送するように」というものであり、1853 年 10 月、172 名の生存者が福州に送還された。²¹

以上の史実関係から、この事案をみると、当時の琉球王府の薩摩にたいする従属関係や清国に対する朝貢関係は、非対称的であったが、そうした関係をよく調整統合して琉球王国として柔軟なポジションが形成されたと観察できる。この事案は、アヘン戦争後の国際情勢にあって、それまで慣習によって積み上げられた東アジアの漂流民送還のプロセスが、英米列強の関与によって衝撃をうけたケースであったが、琉球王府はその外交手腕でその危機を慎重に乗り切ったと言える。

また、この事案は、決して石垣島という一地方の物語であるのみならず、世界史的にみても非常に先駆的で重要な事件であったと、外交史の上からは考察することができる。

一つは、アメリカ国籍船で発生した事件であるのにもかかわらず、南京条約及びその他の追加的条約では、アメリカが清国に対して裁判管轄を強く主張できず、強い不満を残したが、この問題は、1856 年に発生した、英国船に対する広州官憲の臨検を発端としたアロー号事件において「旗国主義への侵害」というテーマで再現され、結果として、アロー戦争により一層厳格な領事裁判権が担保された不平等条約を清国は列強と結ぶことになる。

二つに、アメリカの広州駐在代理公使は、この裁判を有利にするために、本国に艦隊を派遣することを請訓したという史実があったが、その目的では却下されたものの、翌 1853 年には、ペリー艦隊が、浦賀および那覇に寄港し、開国を要求することになった。米清の航路の発展とともに、琉球を含む日本の開港が必要とされたのである。

三つに、この事案は、苦力の問題が外交問題として噴出した最も初期の事件であった点において、先駆的といえる。清国人の海外渡航は鎖国政策により禁止されてきたので、初期の苦力貿易は、本来非合法的なものであったが、アロー戦争の結果、労働契約による海外渡航は、英仏との北京条約（1860 年）で合法化され、1866 年清国が英仏と締結した規則では、労働者保護の内容を含むものだった²²。また、米国に

²¹ 同上 p.95。

²² 岡本隆司、箱田恵子、『ハンドブック中国近代外交史』,ミネルヴァ書房,p67。

においては南北戦争の結果奴隷制度が完全に違法化されると、人道的な見地からようやく移民手続きの明確化が、米清関係においても課題として認識され、1868年には、いわゆる米清の協調体制のもと、バーリングゲーム条約によって、移民について規定されることとなったが、その一方で米国においては、中国移民の排斥運動も起こり、1882年には排華法が制定され、米清の外交問題となっていく²³。

現在の「唐人墓」は、現地に掲げられている碑文によると、復帰前の1972年に石垣市のほか関係者の寄付によって128柱の清国人苦力の墓を合葬し、建設したものである。本来の墓標は陶器製のものがあり、これらの一部は、文化財として、石垣市立八重山博物館に収蔵・陳列されている。

（３）台湾人の石垣島入植の歴史とその精神

石垣島における媽祖宮建立にあつては、上述報道の通り、台湾系住民が大きな役割を果たしているが、台湾系住民の起源のひとつが、石垣島の名蔵地区におけるパイナップル産業等を興した農業移住者である。

現在、名蔵ダムの傍らに、台湾人農業移住者の顕彰碑があるが、その碑文によると、「台湾中部の台中や員林地方の大同パイングループは、一九三五年（昭和10年）、パイン生産の新たな活路を求め石垣島の名蔵・嵩田地区に入植しました。林発氏らを中心に、大同拓殖株式会社を設立、六〇戸、三三〇人を呼び寄せ、幾多の苦難を乗り越え、パイン生産に成功し、一九三八年夏、初めて缶詰を本土に出荷しました。しかし、戦時体制下でパイン栽培は禁止となり、工場も日本軍の兵舎にとられ、敗戦で廃業しました。」と記されている。また、同碑文によると、戦後、林発氏らが密かに保存していたパインの種苗をもとに生産を再開し、琉球政府の奨励策もあり、パイン産業は沖縄本島、宮古島に飛躍的に拡大したと記録されている。また、碑文によると、石垣島の農業における水牛の導入は、これに先立つ一九三三年に、台湾人入植者が農耕用に水牛30頭をもちこんだのがはじまりとしている。

²³ 同上。



図3 石垣島名蔵ダム「台湾農業者入植顕彰碑」 2022年6月筆者撮影

当時、この台湾人入植者の名蔵地区開拓にあって、精神的支柱となっていたのが、台湾の道教の神々であった。特に、農業者として大地の神である「土地公」への信仰がコミュニティの柱となっていた。上記発展協会の前身である任意団体の「石垣島媽祖廟保存協議会」の設立発起人依頼の文書（2020年5月8日付）は、このようにのべている。

…異国の土地での想像を絶する苦労や多くの犠牲者を出したマラリアとの戦いの中で、豊作祈願、家内安全、マラリア予防、病気の治癒等と個々の悩みや台風などの自然災害の防止と様々な目的で名蔵御嶽を参拝するようになり、後に地元住民の理解の下、名蔵御嶽を借りて土地公祭を始めるまでに地元へ溶け込み信頼を勝ちとっていきました。各々個人で行われてきた土地公祭も台友会を設立、その後琉球華僑総会として発展し、組織的な運営形態として伝承され、今は琉球華僑八重山分会として台湾の出身者のみならず、多くの市民や観光客も自由に参加し、友情・文化・平和交流の土地公祭として、訪れた日本人の間でも注目を集めています。（原文ママ）

この資料によれば、名蔵の台湾人農業移住者の土地公信仰が、一つには華僑社会の連帯結束の中核となり、華僑総会の形成にまで発展していくことと、もう一つは、摩擦の解消のため現地社会への融和を重視して、御嶽との共存協力関係も進めていくという意識があったことが示されている。この共存協力関係が進んだのは、台湾

人入植者の方に「入郷随俗」という柔軟に現地に適応しようという姿勢があったのと、石垣島の先住者の側にも外部の信仰や習慣をできるだけ寛容に受け入れる精神があったことが文化的背景として相互に作用したためと考えられる。

上述の名蔵御嶽における土地公の祭り²⁴は、台湾の慣習にしたがい旧暦8月15日に土地公に豚を供える祭礼であり、1936年以来名蔵御嶽の場を借りて実施されており、近年は毎年10月1日に「ブタ祭り」²⁵の通称で、地元の住民や観光客にも開放される行事となってきた。

（４）名蔵御嶽（ノーラオン）の神統記

多くの台湾人が入植した名蔵地区には、石垣島にとってきわめて重要な名蔵御嶽があり、於茂登岳の遥拝所として、「八重山島守護神「おもと大あるじ」」²⁶が祀られている。

琉球諸島の精神文化において、伝統的に地区の祭祀の中心であった御嶽は、石垣島では、「オガンあるいは単にオンと呼ばれている」²⁷。旧名蔵村には、三つの御嶽があり、その中の一つが名蔵御嶽（ノーラオン）である。

『石垣市史 各論篇 民俗下』の引用する『八重山島由来記』によれば、名蔵御嶽の由緒は、「往昔、大和の国から三人の姉妹の神が南島に移って来られた。そのうち長姉は首里の弁の嶽に、末の妹は久米島に住まわれた。中の姉神は、八重山島の高山於茂登岳に垂迹し、『大和大あるし』、そして八重山島守護の神として仰がれた。」と伝えられる²⁸。この首里、久米島、八重山の神々の関係はまた、『球陽』に記録されているように、オヤケアカハチの乱（1500年）の平定過程に、久米島のノロである君南風がかかわったことと関係があるとも思われる²⁹。

²⁴ 石垣島の土地公祭の詳細な調査として、邱瑋琪『石垣島土地公祭考察』、麗澤大学紀要 第104巻、2021年3月がある。

²⁵ 「どこへ行く土地公像・上」（2021年1月10日付八重山日報記事）

²⁶ 石垣市総務部市史編集室篇『石垣市史 各論篇 民俗下』、1994年、p.3。

²⁷ 同上。

²⁸ 同上『石垣市史 各論篇 民俗下』、p.30。

²⁹ 『球陽』の尚真王二十四年の記事に「太古之世、久米山有姉妹三人、長女栖居首里辨嶽、次女栖居久米山東嶽、後至八重山、栖居宇本嶽。三女栖居久米山西嶽、任君南風職。至于是年、中山征伐八重山。時有首里神曰『八重山神與久米山神原是姉妹也。若君南風跟隨官軍往赴八重山、以諭為曉、必以信服焉。』」と記録されている。

御嶽の創建由緒としては、昔、粗暴な兄がいて、妹の受けた於茂登岳の神託を侮蔑し、妹を殺害してその神罰を受け滅び、その骸は名蔵の巨石となって雨に打たれて罰されいるが、妹は於茂登岳の上に救われ、末弟が拝所を建てて信仰を継承するという非常に元型的な伝説も御嶽の創建伝説として伝えられている。歴史主義的に考察すると、オヤケアカハチの反乱を、巫女の神託を守らない乱暴者と巫女の同時の死という象徴的ナラティブによって神話的に伝承しようとするものかもしれない。

フィールド調査の際には、名蔵御嶽の司から話をたまたま伺うことができたが、崇拝の対象は、於茂登岳にいます神であり、ここは遥拝所であり、特殊な形態の御嶽である由であった。司はそう教えると、余人が入ることのできないイベといわれる拝殿の奥の神籬^{ひもろぎ}に入っていった。拝殿前の寄進記念碑には、台湾出身系のかたがたの芳名もあり、寛容に受け入れつつも、禁足の神籬の神聖性は堅持されるという「オモテとオク」の二重の構造が、柔軟にしてかつ強靱という八重山の文化を支えていると観察できた。



図4 名蔵御嶽の拝殿および前庭の全景 筆者撮影（2022年6月）

ここで、注目すべきは、「ノーラオン（名蔵御嶽）は、王府時代、海上交通安全祈願の七嶽の一つであった」³⁰とされることである。これは、琉球王国時代において、石垣島の行政機関であった蔵元による公的な祭祀は、「蔵元公事御嶽」とされた美崎御嶽を中心におこなわれたが、公的祭祀の中でも重要な航海安全祈願が名蔵御嶽でも行われたということである。石垣島のみならず沖縄県の最高峰である於茂登岳は、航海の目印になったのであろう³¹。八重山において、山岳信仰にも海洋文化はつよく

³⁰ 同上『石垣市史 各論篇 民俗下』, p.30。

³¹ 於茂登岳の標高は526メートルであり、近似式 $3750\sqrt{h}$ (m) で計算すると、頂上からみて水平線半径は約82キロである。

影響しているのである。

この名蔵御嶽には直接はかかわらないが、八重山の精神を物語る神話がある。すなわち、蔡温が編纂した琉球王国の神話集である『球陽外巻』には、石垣登野城の神話として、仲の良い働き者の三兄弟を嘉して、その妹に神託が下ったことを伝えている。原漢文を訳すと：

「神は人の父母であって、人は神の子である。人と人は皆兄弟であり、うやうやしく親しみ愛して、仲良くするがよい。今や人々は常に争いを好み、人を傷つけ命を奪うことは、鳥獣を殺すのとおなじようだ。神はこれを嫌うが、なぜこのようなことができるのか。しかし汝だけは神を信じ人を愛し、神明に合一できる。我はこの山に居て、汝をとわにまもらん。」³²

八重山の古代の精神をこれほど直截に記録したものはないと思える。日本の近世思想史の上でも、人間の平等博愛と、博愛を媒介として神人合一の神秘観が達成できるという「アガペーの思想」というべきものは極めて希であると思われる。

（５）媽祖宮建設をめぐる動き

フィールド調査において聞き込んだ複数の関係者によれば、媽祖宮を建立しようという動きは、台湾出身関係者コミュニティの中で、御嶽の敷地を借りて行ってきた上述の土地公の祭祀を今後どう実施していくかと問題を検討する中で浮上してきたものである。すなわち、伝統的に毎年輪番で土地公信者の家が「炉主」として香炉を継承することで祭祀を共同で支えてきたが、輪番制よりも祭祀施設を恒久化した方がよいという事情が生じた由である。報道によれば、あらたに祭祀施設を作るに当たり、媽祖と土地公と一緒にまつべきか、それとも土地公だけを別にするべきかを含め、複数の意見があったとされる。³³ なお、本論考はその立場の違いについて価値判断をおこなうものではない。

³² 「神者、人之父母也。人者、神之子也。人與人者皆兄弟也、恭禮親愛、以宜和睦。今視世人常好爭鬭、傷人賊命、如殺鳥獸。是誠神明之所厭也、何能如此耶。汝獨存善心、信神愛人、能合于神明。我在此山、爲汝永守終身之事。」（『球陽外巻』卷之二第八十一）

³³ 「どこへ行く土地公像・上」（2021年1月10日付八重山日報記事）および「どこへ行く土地公像・下」（2021年1月12日付八重山日報記事）

媽祖宮を建立しようという立場からは、上述「石垣島媽祖廟保存協議会」の設立発起人依頼の文書（2020年5月8日付）では、『唐人国際親善の碑』を訪れる多くの関係者からも『世界の人々の友情と平和交流』を目的としたシンボルとして、台湾や中国で海の女神として広く信仰されている『媽祖廟』の建立を願う声が多く寄せられてきました。」と述べられているように、近年の石垣島の国際交流の発展や、中華圏の国際観光客の急増に応じることが考慮されたものとなっている。その一方で、土地公像を名蔵の地で独立して祀るべきという意見として、媽祖信仰を有する者が少数であるという理由ものべられていると報じられている。³⁴

共同体における伝統的祭祀をどう継承するかという問題として上の問題はとらえられるが、一般に、石垣島における御嶽の信仰についても、現代社会においていかに維持継承されていくかが問題となっており、右はすでに『石垣市史 各論篇 民俗下』（1994年）においても「御嶽の危機」として指摘されている。同書は、「信仰の主体が次第に失われ、地域社会から孤立し、かたて加えてチカサ（司）の老齢、引退、後継者が生まれないなどの致命的事情も重なって、昭和三〇年代の半ば頃から急速に進行の継続が困難という御嶽が続出し、荒廃に傾くという惨憺たる状況となっている。」ということであり、「その根底には村共同体構成員の数と意識の著しい変化という問題がある。」と指摘している。³⁵特に、同書は、その要因として農業世帯数の比率の大幅減少などがあり、「社会的、経済的、文化的に社会的基盤の大変動の跡を示している。」と指摘している。

社会、経済の大変動とともに、共同体の意識が変化する中で、伝統的な行事の取り扱いなども影響を免れないところがある。一方、そうした意識の変化は、新たな文化と時代を作り出して行くが、いずれにせよ、媽祖宮建立をめぐる動きもまた、地域とコミュニティの歴史の中で生まれてきたものだと考えることができる。

³⁴ 「どこへ行く土地公像・下」（2021年1月12日付八重山日報記事）

³⁵ 同上『石垣市史 各論篇 民俗下』, p.6。

4 「ホリスティック・ツーリズム」の見地からの考察

以上の史実を踏まえれば、石垣島が、歴史情勢の変化の中でも独自の文化を守りつつ、日本のひらかれた国境地帯として、国際交流の舞台となっていたことが明らかとなるであろう。その中でも、この富崎は、航海の安全に多くの人々が祈りを捧げ、思いを致した土地であった。航海の安全を祈るとき、それは、本人の身の安全で終わるものではなく、航海の行く先も含めた平和と繁栄に思いを致すことになる。

石垣島をトポスとした精神風土は上述のとおり考察してきたところであるが、その精神風土は海洋と島嶼という地理的風土と一体のものである。

かつて筆者は、本会報誌に海洋政策は統合的であるべきであり、ホリスティックなアプローチを EU はすでにとっていることを論じた。³⁶ なぜならば、海洋自体がきわめて広範な機能を有しており、統合的な政策によらなければ十分に対応できないからである。

そうした海洋などの大自然に対する人間のアプローチには統合的である必要があるが、それを体験し想起する機会として「ホリスティック・ツーリズム」の可能性は、追求する価値があろう。すなわち観光に、ホリスティックなアプローチを導入し、体験の質の向上を図る政策をとることは検討に値する。

たとえば、石垣島の西海岸の一角でも、山と海洋が入り組んだ複雑な地形という地理的風土の中で、海上交易に拠った開放的な社会がはぐくまれ、国際社会の影響をうけながらも、独自の文化をしなやかかつ強靱に継承しているのであり、それをナラティブとして発信することができれば、それを体験してみたいという観光需要は生じるであろう。自然と人文、産業と文化、娯楽と癒し・健康がバランスよくとれた、風土を体験するというホリスティックな観光は、たとえばこの石垣の地でも十分探求できるものとする。特に、この地に、媽祖宮という世界的な広がりをもつ資産ができれば、こうしたホリスティック・ツーリズムにもうひとつの興味深い物語を加えられると思われる。

³⁶ 石塚英樹『EU の統合的海洋政策とタラソセラピー』，ホリスティック学術協議会会報誌 2(2) 1-9 2008 年 10 月。

謝 辞

本論考を作成するに当たり、石垣島媽祖宮発展協会・東郷青龍専務理事より資料提供および現地建築サイトへの立ち入りを許可していただいた。特に記して謝意を表したい。

原稿受理：2022 年 8 月 30 日

審査終了：2022 年 9 月 10 日

掲載決定：2022 年 9 月 17 日

KKスケール法を用いた夜間頻尿を主訴とした クライアントに対するアロマセラピー効果の評価

柚原 圭子

リフレクソロジー&アロマセラピーサロン Citron House

茨城県日立市田尻町 1-23-5

Keiko Yuhara

Reflexology & Aromatherapy Salon Citron House

1-23-5, Tajiricho, Hitachi-shi, Ibaraki, Japan

Abstract

Nocturia is defined as a complaint that occurs more than once due to urination at night. Nocturia is a typical symptom that plagues many elderly people and increases with age and is strongly associated with poor quality of life (QOL).

In this study, 7 courses of aromatherapy treatment were performed approximately once every 8 days for subjects who complained of nocturia, and the results were recorded using the KK scale method, and changes in QOL were observed and analyzed.

Key words: nocturia, elderly people, aromatherapy, KK scale method, change of the quality of life.

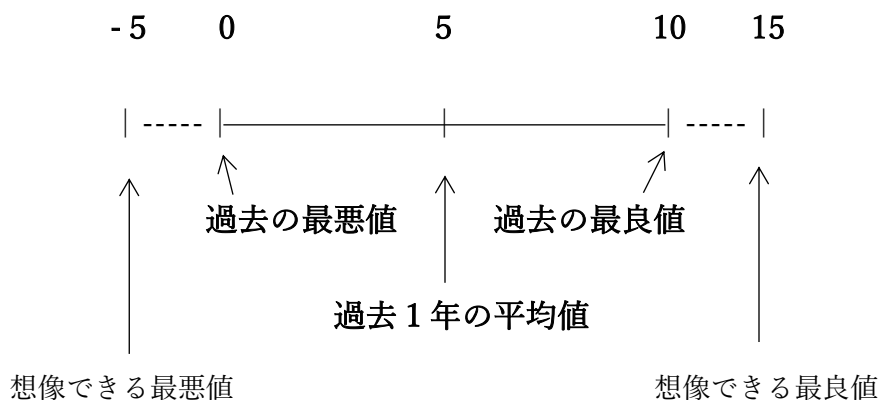
はじめに

夜間頻尿とは、夜間に排尿のため1回以上起きる訴えであると定義される。夜間頻尿は多くの高齢者を悩ませる代表的な症状で、加齢とともに増加し、生活の質(QOL)の低下に強く関与している。

本検討は、夜間頻尿などを訴える被験者に対し、概ね8日に1回を1クールとし、アロマセラピートリートメントを8回行い、その結果をKKスケール法を用いて記録し、QOLの変化を観察し分析したものである。

I) 材料と方法

1. KK スケール：評価に用いたスケールを下記に示す。



被験者に過去1年間の平均を5として設定し、それに対し現在の状態を上記KKスケールに対応させて数値で判断してもらった。

2. 被験者の主訴と背景

年齢：79歳、身長：148cm、体重：55kg、性別：女性

主訴：夜間頻尿、脚のむくみ、股関節の痛み、疲労感

背景：

被験者は夫と二人暮らし、60歳で定年退職した後も身体を動かすことを心がけており、毎朝のラジオ体操と20分程度のウォーキングを行っているほか、体操教室や

グランドゴルフにも通っていた。友人が多く、手芸等の趣味や体操教室なども一緒に活動していた。2005年に心筋梗塞を起こして以来、水分摂取も心がけていた。2015年ごろ膝の痛みが出てからはダンス教室は退会、体操教室に通うのも休んでいたが、2019年に変形性膝関節症の手術、予後は安定していて体操教室に通うことを再開した。2018年頃から夜間にトイレに起きることが増え、2019年あたりから眠りが浅く感じる日（月に2～3日程度）には5回程度トイレに行くことがあり、睡眠が阻害され疲れやすくなっていた。受診し医師に相談したところ「高齢によるものなので特に治療などはせず様子をみていく。」と言われた。半年位前から時々耳鳴りを感じるようになり、この一ヶ月は耳鳴りが増えた。

就寝は、21：00に布団に入るが1時間程度テレビ鑑賞や会話してから入眠し、起床は6：30である。

病歴とトリートメントを受けるための主治医の許可：

- ・子宮体部癌（主治医の許可あり）2001年に子宮体部癌-レベルⅠ-が見つかり摘出手術をした。10年以上経再発はなく現在は年に1回の通院になっている。
- ・心筋梗塞（主治医の許可あり）2005年急性心筋梗塞発作を起こし、緊急処置を受け、その日のうちにバルーン治療を行った。主治医からはストレスや疲れを溜めないようにと言われている。トリートメントを受ける許可は得ている。
- ・動脈瘤（主治医の許可あり）2010年の定期検診で頭部に小さな動脈瘤が見つかり治療後は、縮小、数減少傾向とのことだった。
- ・脂肪腫（主治医の許可あり）2017年に右肩にできた脂肪腫を摘出手術した。
- ・変形性膝関節症（主治医の許可あり）2019年に右膝を手術した。予後安定していて不調や痛みは感じていない。

服用中の薬

- ・バイアスピリン錠 100mg（2錠/日）
- ・ラフチジン錠 10mg（2錠/日）
- ・フルバスタチン錠 20mg（1錠/日）
- ・セレコックス錠 100mg（2錠/日）

3. 施術内容

エッセンシャルオイルを使用したボディトリートメント

使用精油：

ラベンダーアングスティフォリア (*Lavandula angustifolia*)、マスティックトウリー (*Pistacia lentiscus*)、シダー (*Juniperus Virginiana*)、ジンジャー (*Zingiber officinalis*)、タイムリナロール (*Thymus vulgaris* CT(Linalool)) をマカデミアナッツ油を用いて 1.04%濃度に希釈した。

施術部位：

背面（後頭部、両上腕部、背部、腰部、臀部）（15 分）、脚部前面・後面（左右各 5 分）、腹部（5 分） 合計 40 分

4. 試験期間とデータの採取方

試験期間：

2021 年 9 月 15 日から 2021 年 12 月 8 日まで 8 日に 1 回の施術を 7 クール行った。ただし、体調不良等のため施術日を変更した回がありクール内日数は 8～16 日となった。データは 8 日で揃えた。実際に施術を行ったのは 8 回だったが、分析の対象は 7 回となった。

KK スケールによる QOL の評価は 2021 年 9 月 15 日から 2021 年 12 月 8 日の 84 日間行った。

データの採取：

翌朝に前日の状態を、下記の 1～6 項目について KK スケールを用いて評価を行った。6 項目目は回数とした。

- 1) 股関節の痛み
- 2) 脚のむくみ
- 3) 疲労感
- 4) 睡眠
- 5) 精神面
- 6) 夜間の排尿回数

新型コロナ禍での試験だったため、感染対策のため換気や消毒を行い、施術者、被験者ともマスクを着用した。

Ⅱ) 経過の部

1回目 9月15日

背中全体が硬く張っていてややむくみがあり、肋骨と腸骨の間が狭かった。臀部に張りがあり冷たさがあった。後頭骨周囲の筋肉が硬くなっている耳の周囲、側頭筋が硬くなっていた。普段からのマスク着用の影響や台風が近づいて気圧との関連も考えられた。

脚部後面、両大腿部側面（腸脛靭帯、大腿二頭筋外側）が冷たく硬く特に大転子付近がコリコリしており右が顕著だった。トリートメントを行うととても気持ち良いとのことだった。下腿は全体的に弾力がなくふにゃふにゃしていた。両脚とも大腿四頭筋（特に外側広筋）がとても硬く股関節に近づくほどに冷たさと硬さがあった。特に右が顕著だった。右足が短く脊柱が右に傾いていた。右荷重となっていることで負担がかかっていると思われた。

腹部は皮膚表面が冷たく奥のほうに張りがあった。ゆっくりと丁寧にほぐした。施術後に様子を尋ねると、施術前と比べると足が上がる、股関節や肩の痛みがなく身体全体が軽くなった、耳鳴りが消えた、咳がおさまったとのことだった。夕方以降の水分摂取は、18:00に夕食時の味噌汁と100ml位の白湯、夕食後にドリンク剤50ml、21:00に入浴後に常温の水150ml位を摂取するとのことだった。夜間頻尿に影響を及ぼさない量と思われたが、ドリンク剤はカフェインが入っているものだったため利尿や睡眠への影響が考えられたので、飲む場合は昼間に飲むことを提案した。

2回目 9月28日

ドリンク剤は夕食後に飲んでしたが、前回の提案を思い出してからは昼間に飲むようにした。夜間のトイレは相変わらず5回程度が続いていた。前回以降は収まっていた耳鳴りが3日前に症状がでていた（本日は耳鳴りがしていない）。両脚の大腿部外側が張ったような疲れがあるとのことだった。背中全体の硬い張りは前回に比べ軽減、浮腫みもなかった。臀部の張りは軽減していたが冷たかった。後頭骨周囲の筋肉の収縮や耳の周囲、側頭筋の硬さは、前回のトリートメント直後は軽減したもの、前回と同じ硬さがあった。脚部後面、両脚とも大腿部側面（腸脛靭帯、大腿二頭筋外側）は前回ほどではなかったが冷たさと硬さがあり、今回も右が顕著だった。左腓腹筋がかなり硬く張っていてトリートメントの圧でも突っ張りを感じると

のことだった。踵周囲と大腿部をほぐすと柔軟性が出て突っ張り感も解消した。毎朝のラジオ体操後に 30 分程度の散歩をしているが、大腿部が細く筋肉が少なくなっていること、大腿部外側が硬く張っていることから歩行において股関節をあまり使っていないことが考えられ、また、前回同様に脊柱の傾きもあり右に体重がかかっていることで、左脚を過剰に伸ばしていることが考えられた。腹部は今回も皮膚表面が冷たく奥のほうに張りがあった。ゆっくりと丁寧にほぐした。施術前に痰の絡みを気にしてたびたび咳払いをしていたが、トリートメント開始直後から症状がなくなった。

3 回目 10 月 6 日

前回施術した日の夜にトイレにいった回数は 3 回だった。緊急事態宣言が解除になり、約一ヶ月休んでいた体操教室が再開した。3 日前に耳鳴りがした。痰が絡むことが以前より少なくなった。

脚の辛さは感じなくなってきた。背中全体はやや張りともくみがあった。前回までは脊柱が右に傾いていたが今回は傾きが見られなかった。左臀部がやや冷たく張りがあった。後頭骨周囲の筋肉の収縮や耳の周囲、側頭筋の硬さは前回に比べ軽減していた。3 日前に耳鳴りがあったが、これまでのトリートメントで楽になった首周辺の筋肉や耳周囲をセルフで軽擦したところ軽減したとのことだった。脚全体が前回までに比べ筋肉もしっかりしていた。これまでのような脚の疲れは感じなくなったとのことだった。脚部後面、両脚とも大腿部側面（腸脛靭帯、大腿二頭筋外側）はやや冷たさと硬さがあったが左右差はなかった。前回ほどではないが左腓腹筋が硬く張っていてトリートメントの圧でも突っ張りを感じるとのことだった。歩行などの動きでは気になることはなかったが、寝ている時には突っ張る感じがあったとのことで安静時に違和感が出る様子だった。前回同様に踵周囲と大腿部をトリートメントすると、柔軟性が出て突っ張り感も解消した。トリートメントを受けるようになってから脚の疲れを感じなくなったことで歩行が楽になった。姿勢の傾きも以前ほどではなく歩行時の重心が身体の中心になっていきていることで大腿部外側の負担が軽減してきたと思われた。腹部は冷たさや張りは感じなかった。肋骨と腸骨の間が狭く筋肉が収縮していたので丁寧にほぐした。

4 回目 10 月 15 日

体調は順調とのことだった。今朝は久しぶりに耳鳴りがしたが直ぐに治まった。

背中では、脊柱の傾きがなく腸骨が左右同じだった。これまでのような張りや冷たさはあまりなかった。脚部は大腿部外側に硬さがあつたがトリートメントを行うと直ぐに軽減した。左腓腹筋は硬さも張りもあまりなく、これまでのトリートメント時に感じていた突っ張り感が今回は全くなかった。脚部全体の筋肉がしっかりしてきた。颯爽と気持ちよく歩けているとのことだった。腹部はやや冷たかつたが張りはなかった。夜間の水分摂取について再確認した。保温水筒にお湯（300ml 程度）を入れ枕元に置き、夜間の排尿後は3口程度、朝には1/3が残っているとのこと、約200ml程度は摂取していると思われた。心筋梗塞、入浴中に気を失っての熱中症、睡眠時に口呼吸になっていることによる喉の渇きなどにより、夜間でも水分摂取を少なくすることには抵抗感があるように思われた。21:00に入浴して湯冷めしないように直ぐに布団に入る。入浴で血行が良くなったことで腎臓への血流が増え尿の生成が増えたことや入浴後の150ml程度の水分摂取の影響も考えられたが、一般的に就寝前の150ml程度の水分摂取は脳梗塞予防のために推奨されているので、布団に入っても入眠前の排尿は気にせず、夜間の排尿後の水分摂取は1口（口内を潤す程度）にし、起床時にコップ1杯程度飲むことを提案した。

5回目 10月27日

今日は午前中にグランドゴルフに参加したので両脚が疲れている、昨夜から寒くなってきたせいかやや痰がでるとのことだった。耳鳴りはない、夜の水分は摂りすぎないようにしていた。

最近では夜間にトイレに起きるのは1、2回とのことだった。脊柱が真直ぐで脚長差足もなかった。筋肉がついてきて背中も脚もしっかりしてきていた。体重が半月で1kg程度増えたと気にしていたが筋肉量の増加なのではないかと思われた。臀部がやや冷たく硬さがあつた。後頭骨周囲の筋肉がやや硬くなっていたがトリートメントで直ぐに解消した。脚部では大腿部の外側に硬さがあつた。左腓腹筋の硬さと突っ張り感は解消されていた。右腓腹筋はこれまでにないコリコリとした硬さがあつた。午前中グランドゴルフをして疲れを感じているとのことだった。腹部は右側面が温かく左側面が冷たかつた。痛みや不快感など気になる症状などはないとのことだったが、慎重に丁寧にトリートメントした。

6回目 11月12日

夜間のトイレ回数が少なくなったためか朝の目覚めがよくスッキリ起きられるよ

うになった。1週間前から起床時に腰に痛みを感じるようになった。就寝前には痛くないので寝相の問題だと考えているとのことだった。

来所前にグラウンドゴルフに参加した。痰は時々絡むものの以前より少なくなった。耳鳴りはすっかりなくなった。目がかすみがちなのは続いているが、最近は時々見えやすく感じることもあった。昨日から右上腕の痛みがあり、健康体操で肩回し体操をやって痛みが出たとのことだった。痛みの予防体操なので頑張っているとのことだったが過剰ではないかと推測した。熱感は無かったが右肩甲骨上部から上腕にかけて硬く盛り上がり張っておりエフルーラージュで軽く触れるだけ痛みがあった。臀部、腰部、背部などをトリートメントしてから再度触れると右上腕の痛みは全く感じなくなった。右肩甲骨周囲から上腕にかけて慎重にトリートメントすると硬く張っていたところに柔軟性がでた。下腿がとてもむくんでおり、靴下の跡がくっきり硬く凹みが付いて段差ができていた。その周囲もぶよぶよとしていたがトリートメントを行うと軽減した。股関節周囲が硬く張っておりトリートメントを行うと気持ち良いとのことだった。大腿二頭筋や腸脛靱帯、外側広筋などの大腿部外側が弾力がなく硬く張っていた。ここ2～3日、足に疲労感があり上がらないとのことだった。トリートメントを行うと柔軟性がでた。施術後の着替え時には立ったままズボンが簡単に履けた。腕がスッと上がり上着が簡単に袖を通すことができた。歩行が楽になった。目がパッチリして頭もスッキリしたとのことだった。

7回目 11月26日

夜のトイレに起きる回数が2～3回で、当初の5回が続いた頃と比べると少なくなり、悩むほどではなくなった。耳鳴りもすっかり感じなくなった。昼間は疲れなくなったが夕方になると疲れを感じるとのことだった。背中は、あまり硬さはなかったが脊柱が右に傾いており、上腕部が硬く張っていた。左右肩が張っていて体操教室で腕を上げる体操を行うと上がりづらいとのことだった。脚部は、左外側が硬く張っており、左腓腹筋にやや痛みがあった。左大腿部が硬く張っていた。右股関節周囲がとても硬かった。一週間前から時々左足に力が入らなくなる時があるとのことだった。右股関節の痛みをかばい、左脚に体重を乗せることが多くなり負担がかかったと思われた。

8回目 12月8日

二日前に久しぶりにショッピングにいった後、疲労感が強かった。その日は耳鳴り

も起こった。本日は耳鳴りは感じていない。目が疲れている、昨日は就寝後は1回だけトイレに行った。首周囲の筋肉が収縮し、硬く張っていた。背中全体が張っていて柔軟性がなかった。左右の中殿筋が硬かった。左の大腿二頭筋、外側広筋がとても硬くなっていた。歩行中に時々左腓腹筋がつることがあったとのことだったが、トリートメントで伏臥位になる際にもつたため、左下腿の下にクッションをいれて慎重にトリートメントすると解消した。左腓腹筋にコリコリした硬さがあった。右股関節に硬さがあった。トリートメントを行うと軽減した。

＊施術の記録は8回目までとしたが、KKスケール法を用いての記録が7クール（8回目の前日まで）だったため、QOLの変化を観察しての分析は7クールとした。

Ⅲ) 結果の部

施術は8日に1回で7クール行った。ただし、体調不良等のため施術日を変更した回がありクール内日数は8～16日となった。データは8日で揃えた。

1) 「股関節の痛み」に対する評価

図 1-1 「股関節の痛み」に対する評価値の変化

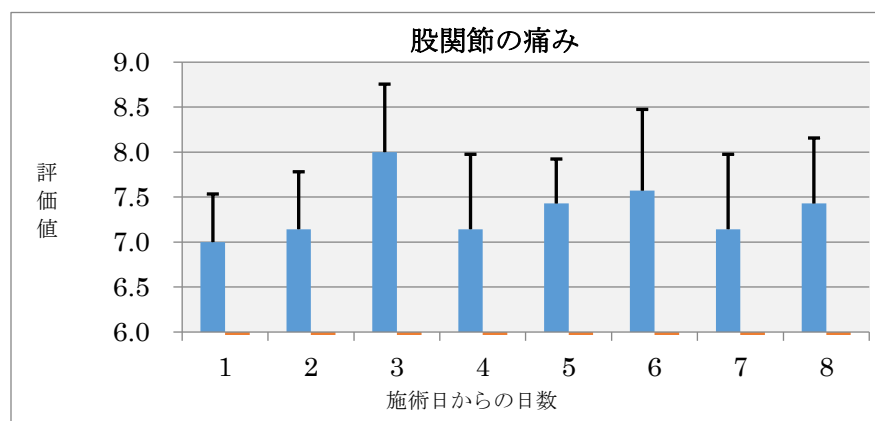


図 1-1「股関節の痛み」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日は7ポイントだったが、2日目に7.14ポイント、3日目には8ポイントと徐々に上昇した。4日目に7.14ポイントに下降して5日目は7.43ポイント、6日目には7.57ポイントに再上昇した。7日目は7.14ポイントに下降して8日目には7.43ポイントに上昇した。

図 1-2 「股関節の痛み」に対するクール単位の平均評価値の変化

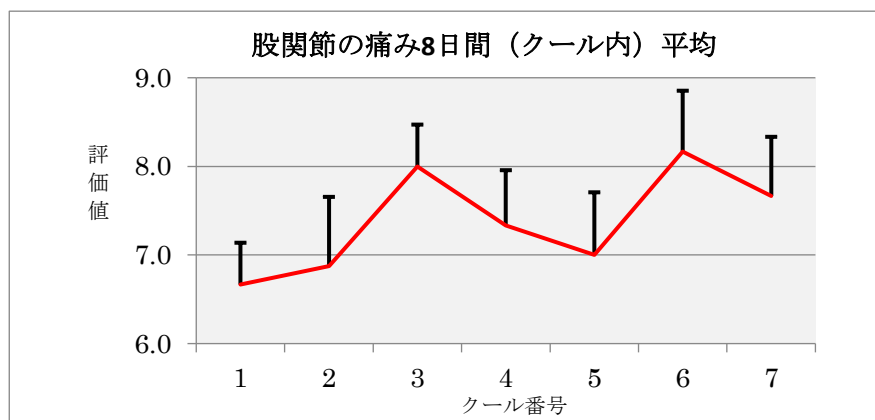


図 1-2 「股関節の痛み」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。はじめは 6.75 ポイントで、2 クールで 6.88 ポイントと僅かに上昇、3 クールでは 8 ポイントと大きく上昇した。4 クールで 7.25 ポイント、5 クールで 6.88 ポイントまで下降したが、6 クールでは 8 ポイントまで上昇した。7 クールで 7.75 ポイントとやや下降した。

2) 「脚のむくみ」に対する評価

図 2-1 「脚のむくみ」に対する評価値の変化

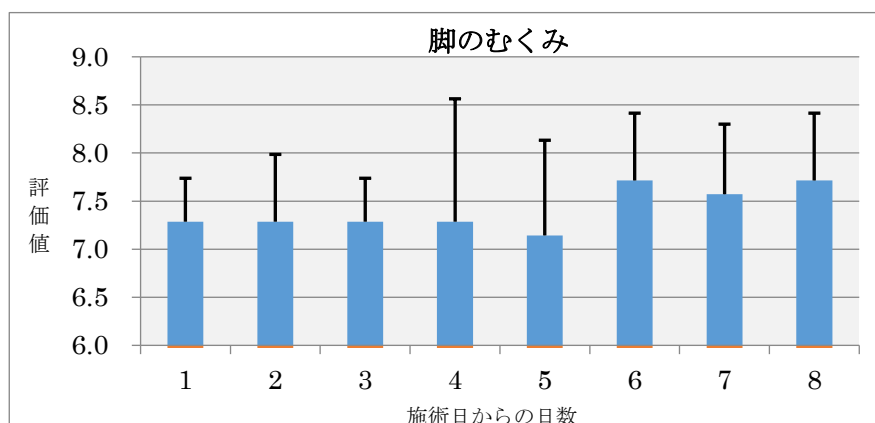


図 2-1 「脚のむくみ」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日の 7.29 ポイントから 4 日目までは変わらずだったが、5 日目に 7.14 ポイントにやや降下してから 6 日目には 7.71 ポイントと上昇し 8 日目まで水準を保った。

図 2-2 「脚のむくみ」に対するクール単位の平均評価値の変化

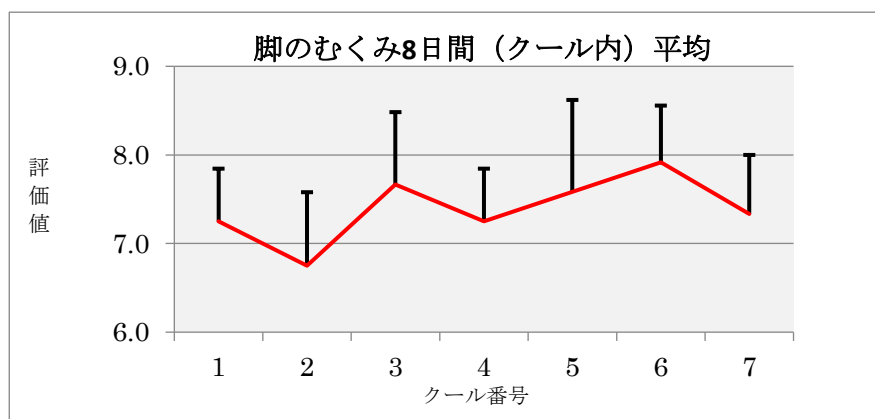


図 2-2「脚のむくみ」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。はじめは 7.5 ポイントから 2 クールで 6.75 ポイントに下降したものの、3 クールには 7.75 ポイントに大きく上昇した。4 クールと 5 クールはやや下降し 7.5 ポイント、6 クールには再び上昇し 7.63 ポイントになったが、7 クールでは 7.25 ポイントに下がった。

3) 「疲労感」に対する評価

図 3-1 「疲労感」に対する評価値の変化

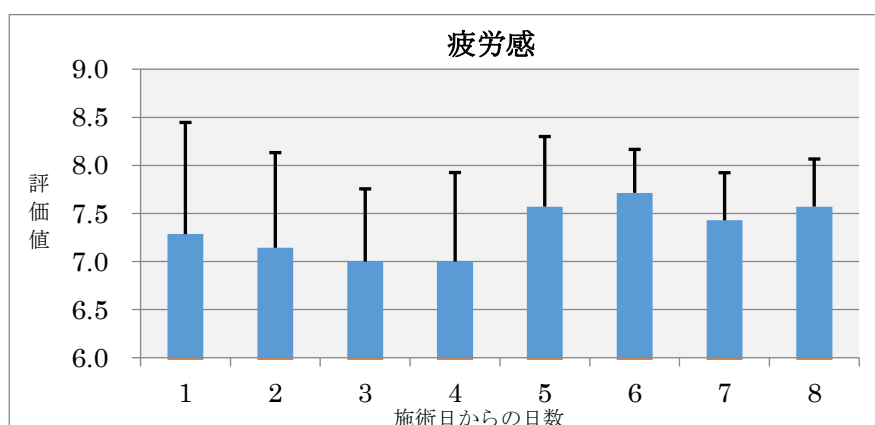


図 3-1 「疲労感」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日は 7.3 ポイントで、2 日目に 7.1 ポイント、3 日目と 4 日目には 7.0 ポイントと下降したが、5 日目に 7.6 ポイント、6 日目は 7.7 ポイントに上昇した。7 日目には 7.4 ポイントと僅かに下降したものの 8 日目には 7.6 ポイントに上昇した。

図 3-2 「疲労感」に対するクール単位の平均評価値の変化

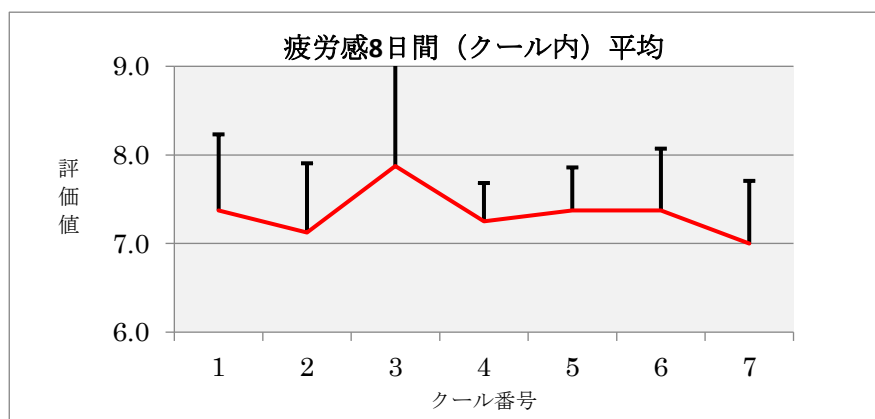


図 3-2 「疲労感」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1 クールは 7.4 ポイントだったが 2 クールには 7.1 ポイントに下降、3 クールには 7.9 ポイントに上昇したものの、4 クール以降は 1 クールとほぼ変わらずで、7 クールでは下降した。

4) 「睡眠」に対する評価

図 4-1 「睡眠」に対する評価値の変化

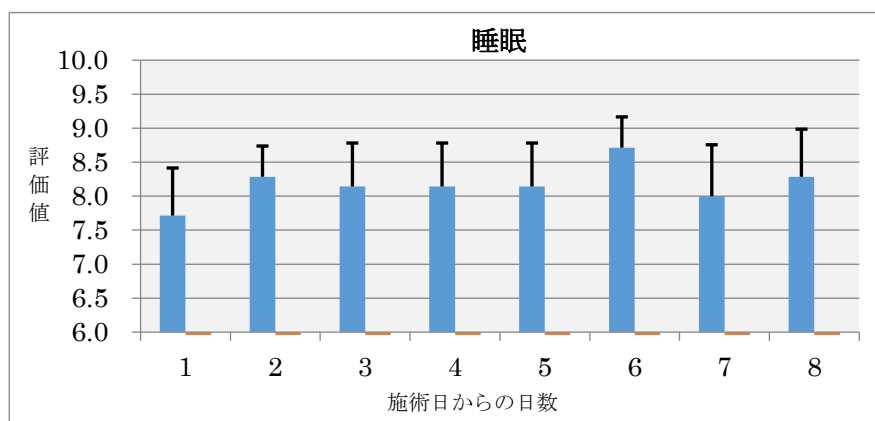


図 4-1 「睡眠」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日は 7.7 ポイントで、2 日目に 8.3 ポイントに上昇、3 日目はやや低下したものの 5 日目まで 8.1 ポイントで、6 日目では 8.7 まで上昇、7 日目が 8.0 ポイント、8 日目は 8.3 ポイントだった。

図 4-2 「睡眠」に対するクール単位の平均評価値の変化

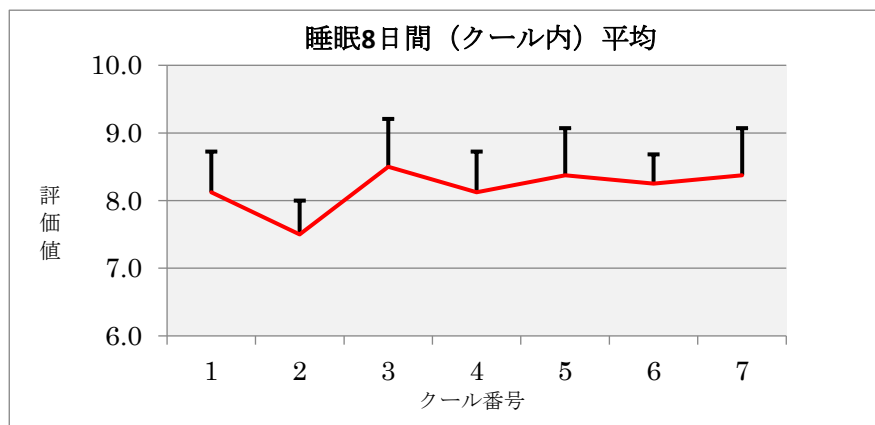


図 4-2 「睡眠」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1 クールは 8.1 ポイントだったが 2 クールには 7.5 ポイントに下降、3 クールには 8.5 ポイントに上昇した。4 クールは 8.1 ポイント、5 クールは 8.4 ポイント、6 日目は 8.3 ポイント、7 クールは 8.4 ポイントとなった。

5) 「精神面」に対する評価

図 5-1 「精神面」に対する評価値の変化

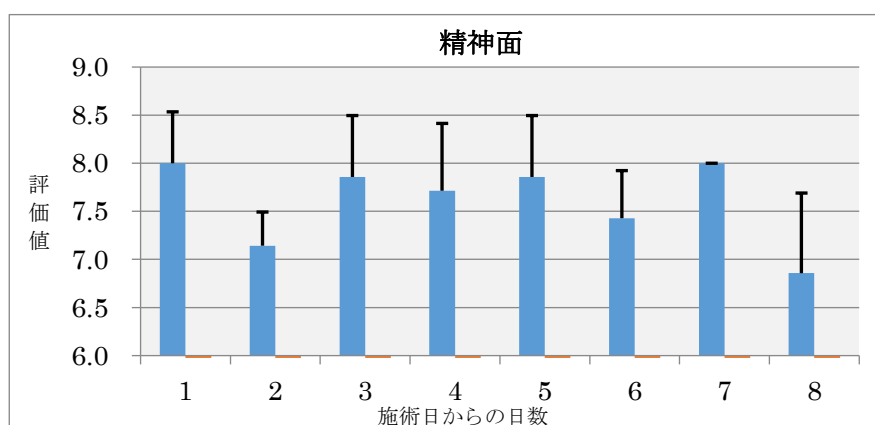


図 5-1 「精神面」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日は 8 ポイントで、2 日目に 7.1 ポイントに下降、3 日目には 7.9 ポイントに上昇した。6 日目に 7.4 ポイントまで下降したものの 7 日目には 8.0 ポイントに上昇。8 日目には 6.9 ポイントまで下降した。

図 5-2 「精神面」に対するクール単位の平均評価値の変化

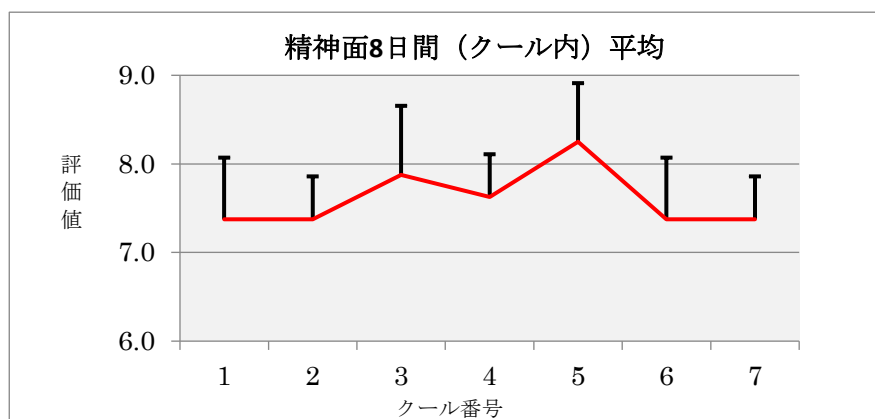


図 5-2 「精神面」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1、2クールは 7.4 ポイントだったが、3クールには 7.9 ポイント、4クールは 7.6 ポイント、5クールは 8.3 ポイントとなり、1、2クールよりも高いポイントだった。6、7クールは 1、2クールと同じ 7.4 ポイントだった。

6) 「夜間の排尿回数」に対する評価値

図 6-1 「夜間の排尿回数」に対する平均値の変化

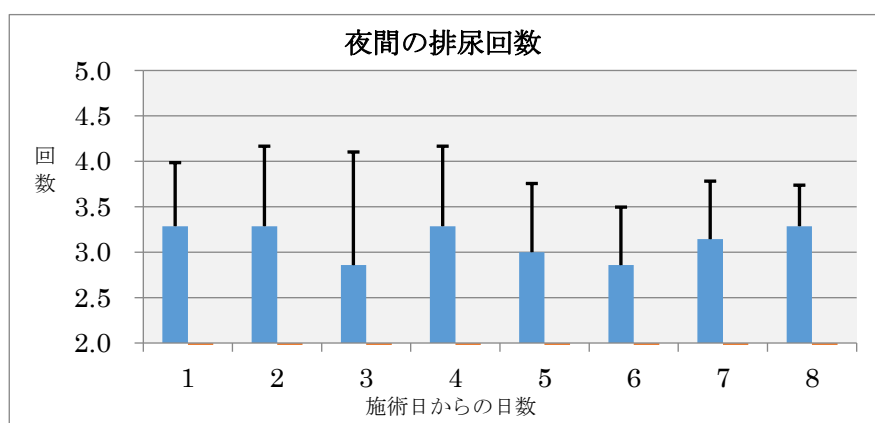


図 6-1 「夜間の排尿回数」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日と 2 日目は 3.3 回で、3 日目に 2.9 回と減少した。4 日目には 3.3 回と戻り、5 回目は 3.0 回、6 日目は 2.9 回、7 日目に 3.1 回とやや減少傾向だったが、8 日目には 3.3 回となった。

図 6-2 「夜間の排尿回数」に対するクール単位の平均評価値の変化

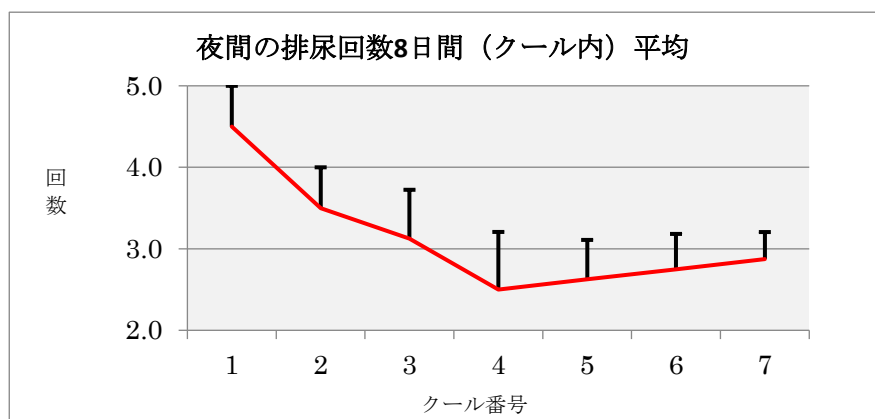


図 6-2「夜間の排尿回数」に対するクール単位の平均評価値の変化を示す。1 クールは 4.5 回だったが、2 クールには 3.5 回、3 クールは 3.1 回、4 クールは 2.5 回と徐々に減少していった。5 クールは 2.6 回、6 クールは 2.8 回、7 クールは 2.9 回とやや増加傾向となったが、1 クールと比較すると 7 クールは 1.6 回減少となった。

IV) 考察の部

1) 「股関節の痛み」に対する考察

「股関節の痛み」に対する評価は施術翌日から施術翌日は 7 ポイントだったが、2 日目に 7.14 ポイント、3 日目には 8 ポイントと徐々に上昇しており、施術後は徐々に痛みが軽減した。4 日目に 7.14 ポイントに下降して 5 日目は 7.43 ポイント、6 日目には 7.57 ポイントに再上昇したことから、散歩などで疲労が溜まると痛みを感じるものの回復が早くなっていると考えられた。クール単位の平均評価値では、はじめは 6.75 ポイントで、2 クールで 6.88 ポイントと僅かに上昇、3 クールでは 8 ポイントと大きく上昇しており症状の改善が見らトリートメントの効果も考えられた。4 クールで 7.25 ポイント、5 クールで 6.88 ポイントまで下降したが、体操教室等が再開したことで身体的疲労や関節に負担がかかったことが考えられた。股関節の痛みが軽減し、痛みがでていたときより、活発に動いたことで痛みがでたことも考えられた。トリートメントでケアしつつ股関節に負担を掛けないように運動も続け、6 クールでは 8 ポイントまで上昇した。7 クールで 7.75 ポイントとやや下降し

た。久しぶりのショッピングで荷物を持ちながら長時間歩いたことが関係していると考えられた。クールでの数値の上下はあるものの、初回に比べ最終クールでは数値が上がった。

2) 「脚のむくみ」に対する考察

「脚のむくみ」に対する評価は、施術翌日の 7.29 ポイントから 4 日目までは変化がなかったが、5 日目に 7.14 ポイントにやや降下してから 6 日目には 7.71 ポイントと上昇し 8 日目まで水準を保った。クール単位の平均評価値は、はじめは 7.5 ポイントから 2 クールで 6.75 ポイントに下降したものの、3 クールには 7.75 ポイントに大きく上昇しトリートメントの効果が考えられた。1 クールから 3 クールまでの推移は「疲労感」と似ていることから、動かないことで血液やリンパの循環が悪くなっていたと考えられた。4 クールと 5 クールはやや下降したが、「股関節の痛み」と同じように体操教室の再開、6 クールには再び上昇し 7 クールでは下がったことも、やはり「股関節の痛み」と同じように久しぶりのショッピングの影響と考えられた。

3) 「疲労感」に対する考察

「疲労感」に対するクール単位の平均評価値の変化は、3 クールには 7.9 ポイントで最高値だが、それ以前の 1 クールと 2 クールと以後の 4 クール以降は 1 クールとほとんど変化がなかった。体操教室再開の時期から考えると、1、2 クールは動かないことによる疲労感、4 クール以降は体力が落ちていた状態からの運動再開での疲労感ではないかと推測した。

4) 「睡眠」に対する評考察

「睡眠」に対する施術翌日から日数ごとの平均値は施術翌日の数値から下がる日がなくトリートメントの効果が継続していると考えられた。クール単位の平均評価値の変化は、2 クールに下降したが 3 クールには上昇し、最終クールまで初回に比べ数値が上がった水準を保った。夜間の排尿回数が減少したことも睡眠に大きく影響を与えたと思われ、共にトリートメントの効果も考えられた。

5) 「精神面」に対する考察

「精神面」に対する施術翌日から日数ごとの平均値は、施術翌日が高いことから

トリートメントを受けることで精神面に好影響があったと思われる。クール単位の平均評価値の変化は、3クールには上昇がみられたが、4クールはやや下降、5クールには再び上昇した後、6、7クールは下降した。体操教室等で、疲労感やインストラクターの指示通りの動作が取れなく、やや無理をしたかもしれないとのことで、その関節の痛みなどが影響しているのではないかと推測した。

6)「夜間の排尿回数」に対する考察

「夜間の排尿回数」に対する施術翌日から日数ごとの平均値はバラつきが見られたが、クール単位の平均評価値の変化では、4クールまで徐々に減少していった。5クール以降は、4クールに比べるとやや増加傾向となったが、1クールと比較すると7クールは1.6回の減少となった。

V) まとめ

被験者の夜間の排尿の要因は、血液やリンパ液などの循環促進を意識した水分摂取、疾患経験からの不安による夜の水分摂取、関節の痛みや高齢による身体の硬さ、緊張しやすい性格、下半身に水分がたまりやすいことなどが総合して夜間の尿意へ繋がっていると推測した。また、筋肉量が少なくなることにより、身体に保持できる水分が減少し、水分補給をしても直ぐに尿として排泄されてしまうことが考えられた。高齢者の夜間頻尿の原因は、その他にも冷えや自律神経の乱れなどがあるので、今後はその検討も必要がある。新型コロナの影響で、体操教室等が休みとなっていた期間に筋肉が落ち、再開した時の身体的疲労や関節の負担などが出たと思われる。日課になっていた運動ができないことで筋肉が落ちたことは本人の自覚以上だった。トリートメントを継続的に受けたことで、筋肉量等の変化にも気付けたことが多かったとのことだった。

高齢ということもあり運動量が不足することは避けたいが、運動不足を取り戻したい焦りなどから、運動再開で無理をして足腰を痛めてしまっては元も子もないことである。年齢を重ね生活習慣が少しずつ変化していく中で、今後も体調の観察や生活上の気付きを確認しながら、被験者のQOL向上のサポートとてアロマトリートメントを継続していきたい。

参考文献

高橋あかね、石畑麻里子 The Journal of Holistic Sciences Vol.15 No.2 (2021)

佐藤博子 The Journal of Holistic Sciences Vol.16 No.1 (2022)

柚原圭子 The Journal of Holistic Sciences Vol.6 No.2 (2012)

一般社団法人 日本泌尿器学会サイト

原稿受理：2022 年 7 月 30 日

審査終了：2022 年 9 月 3 日

掲載決定：2022 年 9 月 15 日

KK スケールを用いた、頸椎症性脊髄症をもつ 被験者に対するアロマセラピー効果の評価

石畑 麻里子

アロマセラピーサロン マーリン

177-0045 東京都練馬区石神井台 4-18-4

Mariko Ishihata

Aromatherapy salon “Merlin”

18-4, 4-chome, Shakujiidai, Nerima-ku, Tokyo 177-0045, Japan

Evaluation of Aromatherapy Treatment Effects on the client with Cervical
spondylotic myelopathy by KK scale

Abstract

Cervical spondylotic myelopathy is a general term for a disease in which the narrowing of the spinal canal in the cervical spine causes spinal cord compression and spinal cord paralysis; it is most common in men over the age of 50, and there is no significant treatment for the mild stage of the disease. In this paper, 8 courses of aromatherapy treatments once every 7 days for a subject (client, 58 years old, male) who developed cervical spondylotic myelopathy in 2021 and still has prominent symptoms were conducted, and observed and analyzed changes in QOL from various perspectives using the KK scale.

Key words: Cervical spondylotic myelopathy, aromatherapy, KK scale, changes of QOL

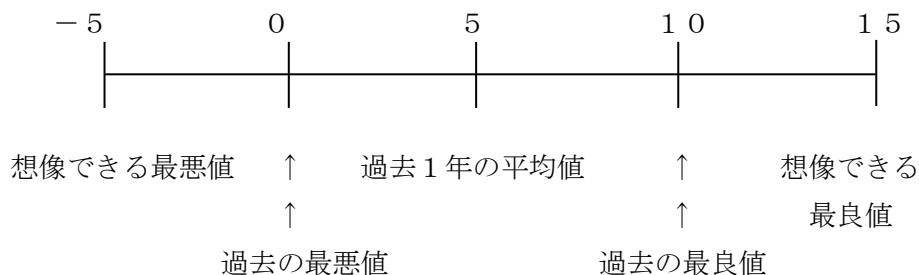
はじめに

頚椎症性脊髄症は、頚椎の脊柱管が狭くなることにより脊髄を圧迫し、脊髄麻痺を発症する疾患の総称である。50 歳以上の男性に多く、軽症の段階では主だった治療法はない。本検討は、2021 年に頚椎症性脊髄症を発症し、現在も顕著に症状を持つ被験者（58 歳、男性）に対し、7 日間に一度のアロマセラピートリートメントを 8 クール行い、ホリスティックな観点から QOL の変化を観察し解析したものである。

I) 材料と方法

1. KK スケール

評価に用いたスケールを下記に示す。



被験者に過去1年間の平均値を5と設定し、それに対し現在の状態を上記 KK スケールに対応させて数値で判断してもらった。

2. 被験者の背景と施術内容

年齢：58 歳、身長：169cm、体重：75kg、性別：男性
職業：会社員（営業）

生活状況と背景：

妻と二人暮らしをしていた。20 代から高血圧で、40 代から降圧剤を服用してい

た。日々、身体の不調は感じていなかったが、2ヶ月前にパソコン仕事が増え、短期間に集中して行った事により、肩、首、右腕の痛みが発生した。ひどく痛み整形外科を受診すると、頸椎3、4間がやや狭くなっており、頸椎ヘルニアの可能性があるとの事だった。当面は痛み止めで様子を見るように言われた。その後、痛み止めを服用することにより、ひどい痛みは改善したが、肩や首の痛みは引き続き感じられ、さらに徐々に右手がしびれ、握力が落ちてきた。箸が使いにくくなり、ボタンをかける等細かい作業がしにくくなった。また、ゴルフへ行った際にクラブがしっかり握れなくなっていた。特に右手第3指から第5指の痺れを強く感じていた。再度整形外科を受診し、首のMRIを撮った結果、頸椎症性脊髄症と診断された。頸椎3～5周辺が狭くなっていることが脊髄をとりまく髄液に影響し、手に痺れがでていると言われた。このまま進行すると、箸が持てなくなったり、歩行障害がでる可能性があり、そうなる手術が必要になるが、もうしばらく様子を見るように言われていた。その時に測った右手握力は14kgであり、50代後半男性の平均値は約45kgとされていた。

服用中の薬：

テルミサルタン錠（高血圧）

アムロジピン OD 錠（高血圧）

プレガバリン OD 錠（痛み止め）

メコバラミン錠（神経障害改善）

施術内容：精油を用いたアロマセラピートリートメント（アロマセラピートリートメントを行う事は、予め医師に確認し承諾を得て行った。）

背中 15 分、両脚部後面、両脚部前面、両腕 各 5 分、顔、デコルテ 15 分、計 60 分

使用オイル：

＜背中・右腕＞

マカデミアナッツオイル (*Macadamia integrifolia*)、

ホーリーバジル (*Ocimum tenuiflorum*)、ウィンターグリーン (*Gaultheria procumbens*)、ラベンダースーパー (*Lavandula×burnatii clone super*)

ブライ (*Zingiber montanum*) (8%)

<背中・右腕以外>

マカデミアナッツオイル (*Macadamia integrifolia*)、

ユーカリ・レモン (*Eucalyptus citriodora*)、ラベンダースピカ (*Luvandula spica*)、

サイプレス (*Cupressus sempervirens*) (1%)

3. 試験期間とデータ採取方法

試験期間：

2021年5月9日～2021年7月4日（計56日間）、1週間に1回、計8クール行った。

データ採取方法：

毎日午前6時頃に、下記項目において評価した。施術は各回午後6時から行ない、評価は翌日の朝に行った。KKスケールを用いて評価を行った。

4) と 5) は、握力計を用いて数値を測定した。

- 1) 右手の感覚
- 2) 首の痛み
- 3) 肩の痛み
- 4) 右手握力
- 5) 左手握力

右手の感覚については、細分すると、「手の痺れ」、「握りにくさ」、「細かい作業のしにくさ」、「むくみ感」、「触覚のにぶさ」など様々な違和感を持っていたが、それぞれを個別にポイントで評価するのが困難であるとの事であり、それらをまとめて「右手の感覚」とし、手の違和感としてのポイント付けを行った。

* 頸椎症性脊髄症とは

頸椎症性脊髄症は、頸椎の脊柱管が狭くなった状態で、経年的な頸椎の変化による脊髄圧迫に加え、頸椎の前後屈不安定性や軽微な外傷等により脊髄麻痺を発症する疾患の総称である。

症状としては、四肢の痺れ感、手指の巧緻運動障害（箸が不自由、ボタンかけが不自由など）、歩行障害（小走り、階段の降り困難など）、膀胱障害（頻尿、失禁など）

がある。初期は手指の痺れを感じる事が多く、第 5 指ないし第 4 指の内転や伸展の障害、また手指の素早い把握と伸展の動作が行えなくなることがその特徴とされている。重症化すると四肢の麻痺が強くなり、上記症状がより重篤化し、歩行が困難になる。

欧米人に対し、日本人は脊柱管が生まれつき狭く発症頻度も多くなり、その病態、治療法に関する研究は主に日本で行われてきた。

50 歳以上、かつ男性に多い。10 万人に数人程度に起こるとされている。軽症の段階での主だった治療法はなく、重症化する、またはその前の段階での手術が唯一の治療法となっている。

施術前に撮影した画像は下記の様となる。



Ⅱ) 経過の部

1回目 5月9日(日)

最近、第3指から第5指にかけて常に痺れていることが多いとの事だった。首や肩の痛みや手の握りにくさが気になっており、強いストレスを感じていた。施術直前も、第3から第5指の痺れを強く感じていた。

脊柱起立筋、僧帽筋、肩甲骨周辺、首、三角筋など、背中から首、肩にかけて全体的に硬さが強かった。首の硬さの左右差はほとんどなかったが、肩甲骨間は右側の硬さが強かった。肩の可動をみたが、右肩の方が左に比べ動きが硬く制限されていた。上腕は、三角筋に加え肘上の張りが強かった。また、前腕に全体的に硬さがあったが、右前腕の方が左に比べ硬さが強かった。手部はややうっ滞感があり、ごりごりとした感じがかった。手根部は硬さもかった。手を触った時の感覚はにぶく感じており、触られているのがわからない箇所もあった。臀部の張りがあり、脚部は、ハムストリング、腸脛靭帯の硬さが強かった。デコルテも張っており、右の方が張りが強かった。首の張りも右の方がやや強く、後頭骨の際周辺の硬さも強かった。

トリートメントにより、全体的にやや緩んだが、特に肩甲骨間は緩みにくく、硬さが残った。施術直後に、身体が軽くなったと感じていた。施術直後の手の痺れは施術直前と変わらないとの事だった。

2回目 5月16日(日)

痺れの状態は、前週と変わらなかったが、手が少し握りやすくなったような気がするとの事だった。

脊柱起立筋、僧帽筋、肩甲骨間の張りはあったが、前回に比べやや緩んでいた。首の張りは強かったが、三角筋の硬さは前回に比べかなり硬さがゆるんでいた。肩甲骨間は右の硬さが強かった。肩の可動も右の方が硬く動きが悪かった。臀部は前回同様に張っていた。腕部は上腕肘上の硬さがあったが、前腕は前回よりやや緩んでいた。ただ、右前腕屈筋群の橈骨側に一部硬い所があり、ていねいにほぐした。手部のうっ滞感はあったが、全体的なごりごりとした感じは少なく、手根部の硬さも前回ほど強くなかった。手を触られた時の感覚は、前回同様にぶいとの事だった。脚部はハムストリングの張りが前回より少なく、腸脛靭帯の硬さは変わらず強かった。デコルテも張りがあり、右の方が硬さが強かった。後頭骨際周辺の硬さはやや緩んでおり、首の張りも前回より少なかった。全体的に、前回に比べトリートメントにより緩むのを感じた。

施術直後、手の痺れはほぼ変わらずに感じていた。

3回目 5月23日（日）

痺れの状態はあまり変わらないとの事だった。

脊柱起立筋、僧帽筋、肩甲骨間の張りはあったが、前回に比べさらに緩んでいた。臀部の張りがやや緩んでいるように感じた。首の硬さもやや緩んできていた。デコルテの硬さはあったが、左右差は顕著ではなかった。烏口突起とその周辺や、鎖骨下の張りがあった。前腕の張りが強く、特に屈筋群の硬さがあったが、トリートメントによりやや緩んだ。手部のうっ滞感はほとんど感じられず、ゴリゴリとした感じも少なかった。手を触られた感触は、少しはつきりしてきた気がするとの事だった。腸脛靭帯の硬さはあったが、前回よりは緩んでいた。頭蓋の皮膚の動きが少なく、固まっている感じがあった。後頭骨際周辺や首の張りは前回同様やや緩んできていた。

施術直後の手の感じは、施術前とあまり変わらないとの事だった。

4回目 5月30日（日）

痺れの状態は、少しずつ少なくなってきたと感じていた。ただ、手が握りにくい状態はあまり変わらず、前週、パソコン作業が多く、腕が重く感じる事が度々あったとの事だった。施術当日は、朝から右手の痺れが強く、気になっていた。

臀部の張りは緩んでいたが、梨状筋周辺が硬く、痛みも感じていた。先週は車の移動やパソコン作業などで、長時間座っていたこと多かったことが影響していると思われた。脚部は全体的にやや張りがあり、腸脛靭帯も硬さがあった。右足の腓腹筋とハムストリングの張りが強かった。車の運転ではほぼ右足を使っているためと考えられた。脊柱起立筋は左の張りが強く、左右のバランスが悪かったが、トリートメント後には緩み、左右差がみられなくなった。肩甲骨間、肩、首の張りはあるが、前回に比べ硬さが軽減していた。また、右肩の可動も前回より大きくなり、上に上がるようになっていた。デコルテも前回より緩んでおり、左右差はほとんどなかった。前腕は、右前腕屈筋群の硬さはあったが前回よりは緩んでいた。手部は、うっ滞感はなかったが、手の付け根部分にやや硬さがあった。

施術直後は右手の痺れ感がなくなっていた。さらに、しっかり握れる感じがするとの事だった。首、肩の軽さを感じていた。

5回目 6月6日(日)

前回後3日間は、痺れ感、握りやすさ共にかなり改善を感じたとの事だった。施術前日は休日出勤となり、また、車の移動も多かった。施術直前は手の痺れは少なかったが、やや右肩から手部にかけて重さを感じていた。手は握りにくさがあった。

背中では全体に張りが強かった。脊柱起立筋はかなり硬く、肩甲骨間も張っていたが、左右差はほとんどなかった。デコルテは右側の張りが強かった。臀部の張りは前回同様やや緩んだ感じがあり、梨状筋の硬さは軽減していた。脚部は右のハムストリング、腓腹筋の張りが強く、腸脛靭帯の硬さもあった。腕部は、上腕は肘上付近の硬さがあったが、すぐに緩んだ。また、三角筋は初回の様な硬さは感じられなくなっていた。前腕は右前腕屈筋群の硬さがあり、ごりごりとした感じがあったが、トリートメントによりかなり緩んだ。手部は硬さも少なくなっていた。

施術直後は手の握りにくさは変わらないが、首、肩の軽さを感じていた。

6回目 6月13日(日)

前回後3日間は痺れがほとんど感じられず、文字が書きやすくなったと感じていた。4日目以降は、手が重く感じるようになり、また、手首を曲げて握りにくくなり、痺れも感じていた。

施術当日は釣りに行っていた。前日夜中から出発し午後に帰宅するというスケジュールだったため、眠さがあった。リールを引く時に、右手が思うように力が入らずやりにくいと感じたとの事だった。施術直前は手の痺れはなかったが、左右とも腕の重さを感じていた。手は握りにくさがあった。

脊柱起立筋は硬く張っており、肩甲骨間も硬さがあった。右側の硬さが強かった。デコルテは全体的に張りが強く、首も硬かった。臀部の張りは前回同様で、脚部は全体的な張りがあり、腸脛靭帯も硬かった。特に腸脛靭帯の大転子周辺の張りが気になった。長時間の車での移動や、船上での釣りは同じ姿勢でいることが長かったため、脚部の血行が悪くなっていたと思われた。腕部は、左右とも前腕の張りが強かった。手部はやや張りがあった。リールを持ったり引いたりしたことにより、前腕部は緊張していたと思われた。

施術直後は手の握りにくさは変わらないが、腕の軽さを感じていた。

7回目 6月20日(日)

前週は、首が重く感じる日が多かったとの事だった。梅雨入りしたことも影響し

ていると思われた。手の痺れや握りにくさはあるが、前より軽くなっていると感じていた。

肩周りの硬さが少なくなってきた。背中中の張りはあったが、トリートメントにより緩むのが早くなった。肩関節周り、肩甲骨間の硬さはあったが、左右差は少なくなっていた。肩関節の可動も、右肩の可動の悪さが改善してきており、左右差がほとんどなかった。デコルテ、首の張りはあったが、前回よりやや緩んでいた。前腕の右前腕屈筋群の硬さも緩むのが早くなり、ごりごり感はなくなった。手部はさらに緩んでおり、筋肉の柔らかさを感じた。臀部の硬さはやや緩んでいたが、脚部は右の腸脛靭帯が硬かった。

施術直後に手の握りやすさを感じていた。

8回目 6月27日（日）

前回のトリートメント後、右の肩の可動がよくなり、肩回しがしやすくなったと感じていた。また、第3から第5指の痺れを感じなくなったとの事だった。

肩、首の付け根、肩甲骨間、背中とも右の方がやや張っていたが、トリートメントによりかなり緩んだ。前腕の硬さも少なくなっており、手の張りは緩んでいた。手を触った時の感触も、はっきりと感じられるようになった。臀部も初回に比べかなり硬さが軽減していた。腸脛靭帯の張りはあったが、脚部全体の硬さが少なかった。デコルテの鎖骨下の硬さがあった。首、後頭骨際の硬さは緩んできており、左右に向きやすくなったとの事だった。

施術直後は、手の痺れがほとんどなく、手の握りやすさと指の動かしやすさを感じていた。また、身体の軽さも感じていた。

Ⅲ) 結果の部

1. 「右手の感覚」に対する評価

図 1. 「右手の感覚」に対する評価値の変化

(施術の翌日を起点として 7 日間を 1 クールとし、56 日間、8 クールの変化をクール単位の平均値と標準偏差で表示)

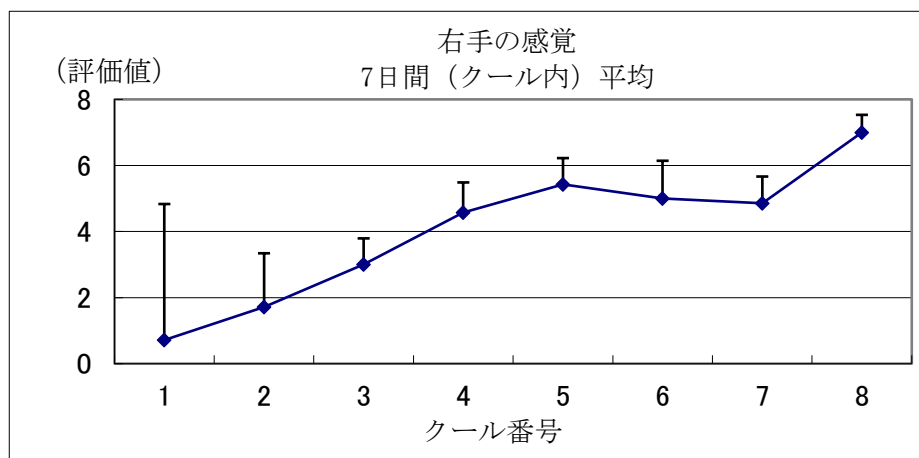


図 1 に「右手の感覚」に対する評価値の変化を示す。本検討の施術 1 日目はポイントが 0 であり、過去の最悪値だったが、徐々にポイントが上がり、6 クール、7 クールでやや下降したが 8 クールには 7 ポイントとなった。

図 2. 「右手の感覚」に対するクール (7 日間) 内の評価値の変化

(1 クール内の施術翌日からの日数ごとの平均値)

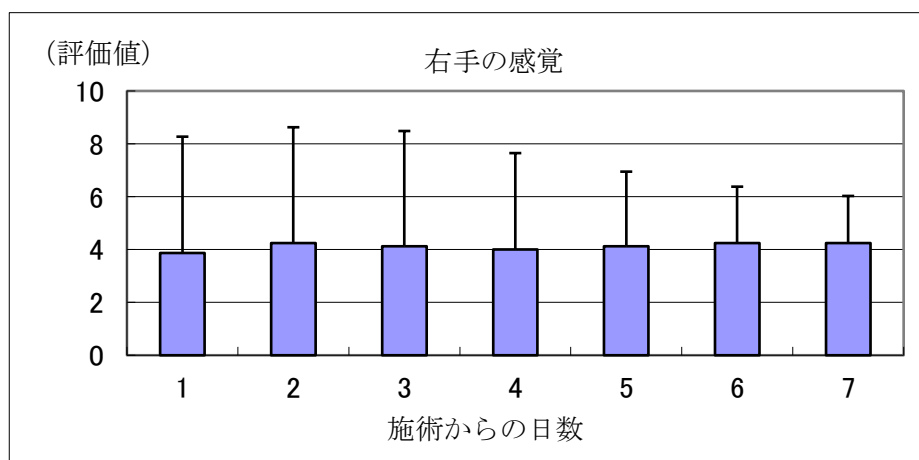


図 2 に「右手の感覚」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日の

平均値は 3.8 ポイントであったが、7 日目には多少の増減は見られたが徐々に上昇し、7 日目には 4.25 ポイントとなった。本検討の 1 クールと 8 クールのポイントの幅が大きかったので、標準偏差も大きくなっていた。

2. 「首の痛み」に対する評価

図 3. 「首の痛み」に対する評価値の変化

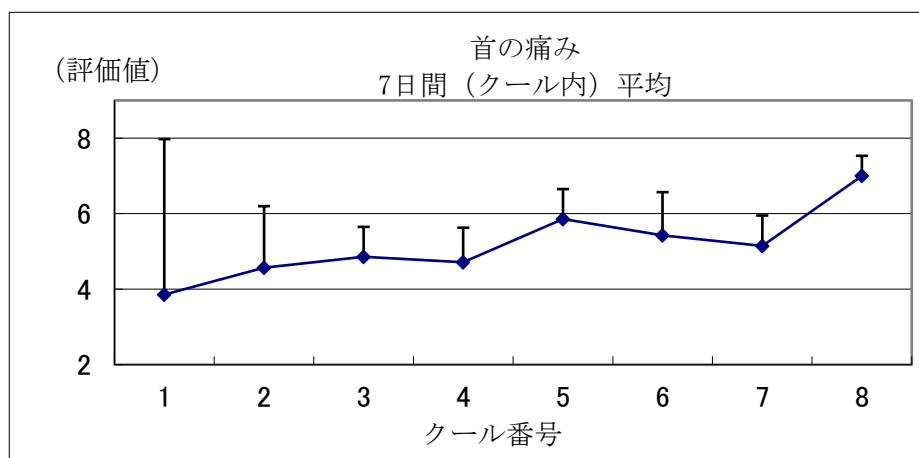


図 3 に「首の痛み」に対する評価値の変化を示す。1 クール目は 3.9 ポイントであり、4 クール、6 クール、7 クールでやや下降はみられたが、徐々に上昇し、8 クール目に 7 ポイントとなった。

図 4. 「首の痛み」に対するクール（7 日間）内の評価値の変化

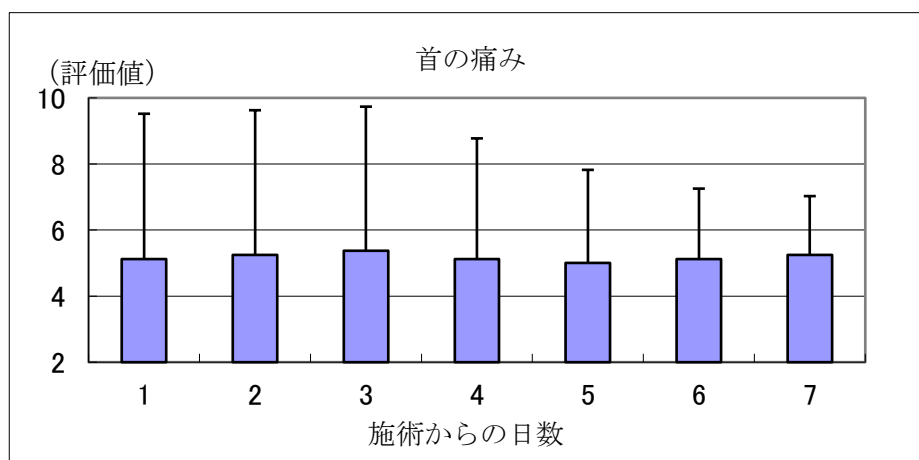


図 4 に「首の痛み」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日は 5.1

ポイントであったが、7日目には多少の増減を繰り返し、7日目は5.3ポイントとなった。

3. 「肩の痛み」に対する評価

図5. 「肩の痛み」に対する評価値の変化

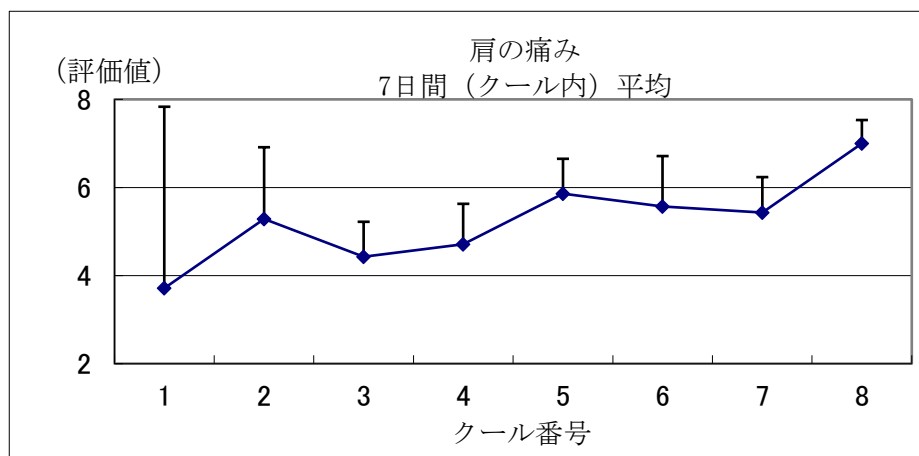


図5に「肩の痛み」に対する評価値の変化を示す。1クールは3.7ポイントで、2クールに5.3ポイントと大きく上昇したが、3クールで4.4ポイントに下降した。再度上昇したが、6クール、7クールでやや下降し、8クールには7ポイントと上昇した。

図6. 「肩の痛み」に対するクール（7日間）内の評価値の変化

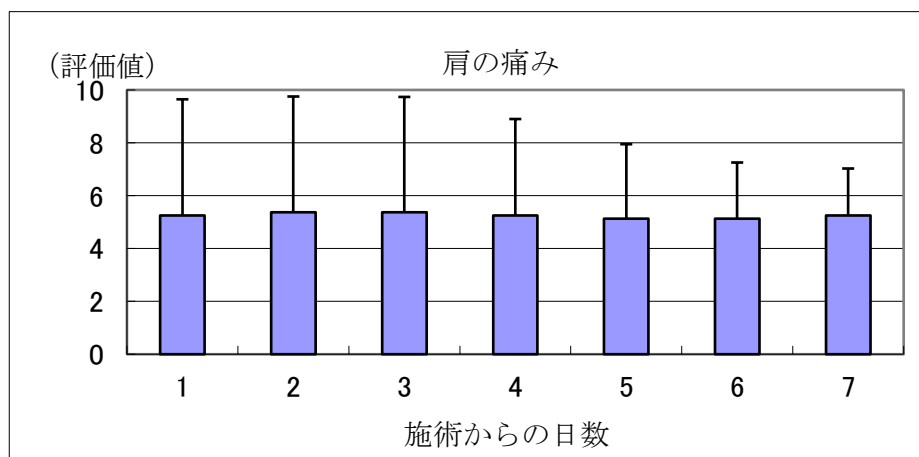


図6に「肩の痛み」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日は5.3ポイントで、その後増減は少なく、7クール目にも5.3ポイントであった。

4. 「右手握力」に対する評価

図 7. 「右手握力」に対する数値の変化

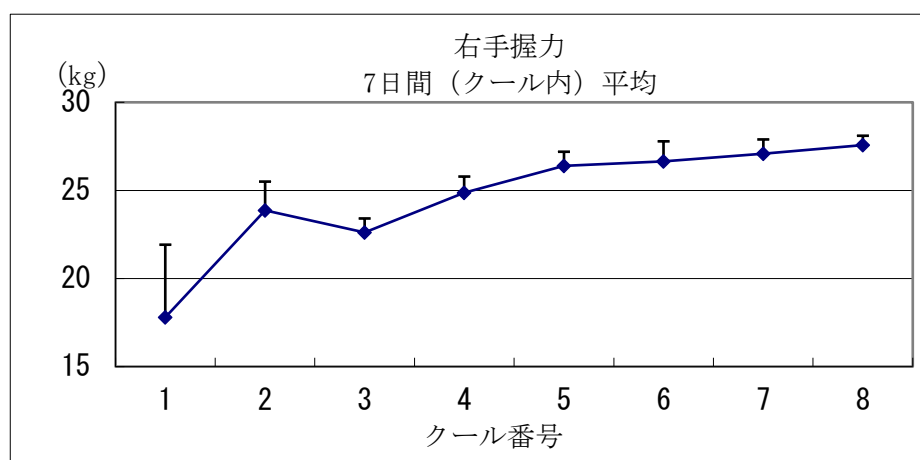


図 7 に「右手握力」に対する数値の変化を示す。本検討の施術 1 日目は 13.8 であり、クール平均としては 17.8kg であったが、2 クールに 23.9kg と大きく上昇し、3 クールでやや下降したが 4 クールから再度上昇し、8 クールには 27.3kg となった。

図 8. 「右手握力」に対するクール（7 日間）内の数値の変化

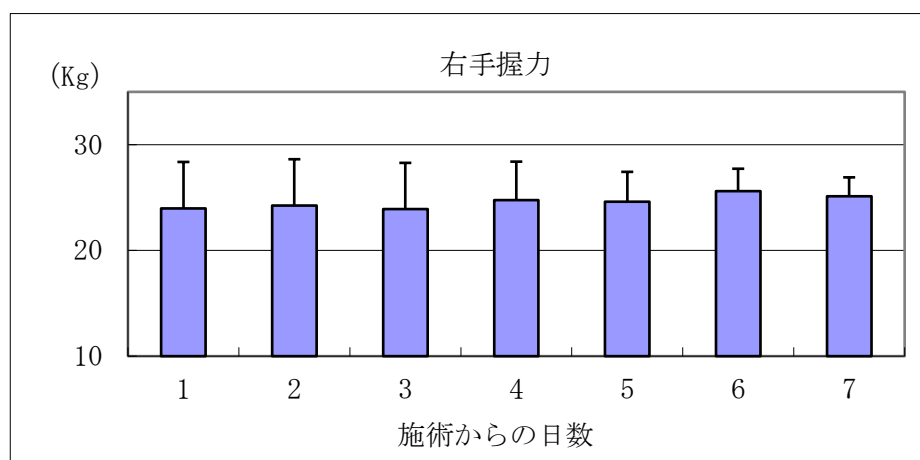


図 8 に「右手握力」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。平均値としては多少の増減はあるが、1 日目が 24Kg、最も高い 7 日目が 25.1Kg と大きく変わらなかったが、個別の数値を見ると、1 クールでは 1 日目から 7 日目にかけて大きく上昇し、それ以降のクールでは変化は少ないがやや下降する傾向にあった。

5. 「左手握力」に対する評価

図 9. 「左手握力」に対する数値の変化

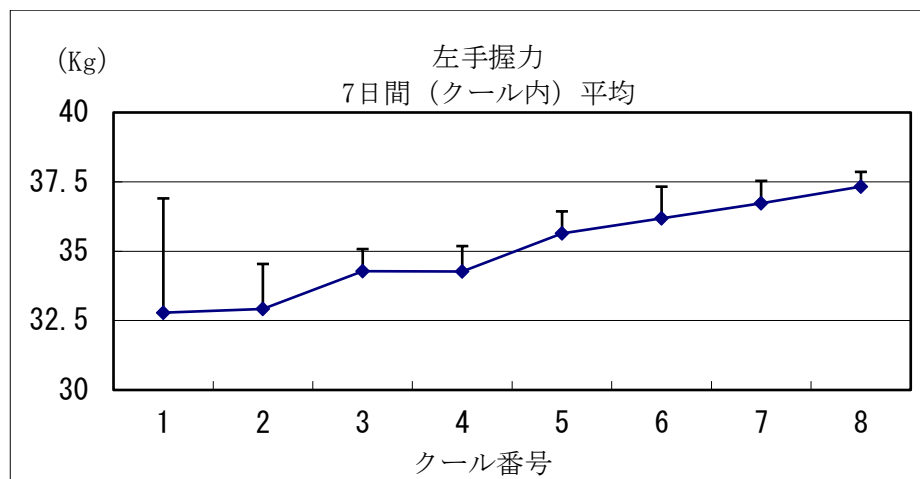


図 9 に「左手握力」に対する数値の変化を示す。1 クールでは 32.8Kg だったが、徐々に上昇し、8 クールでは 36.7Kg となった。

図 10. 「左手握力」に対するクール（7 日間）内の数値の変化

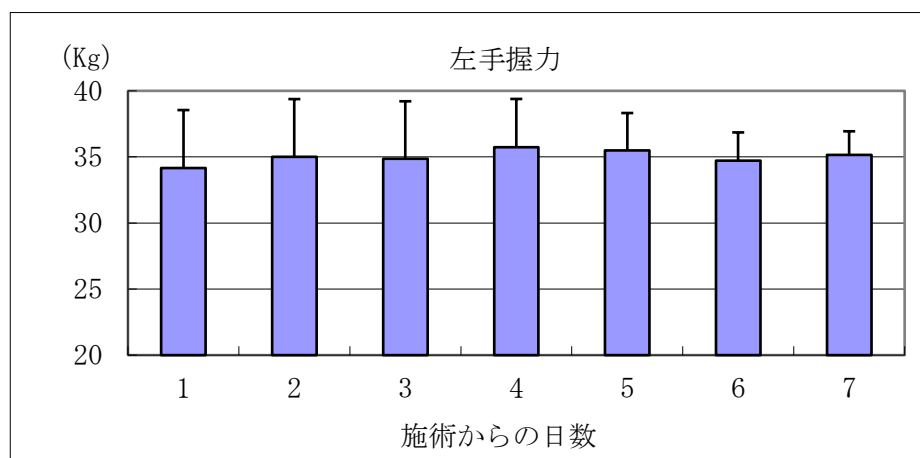


図 10 に「左手握力」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。増減は少なかったが、1 日目が 34.2Kg、4 日目が最も高く 35.7Kg となり、7 日目には 35.2Kg となった。

6. 血圧の変化に対する評価

図 11. 血圧に対する数値の変化

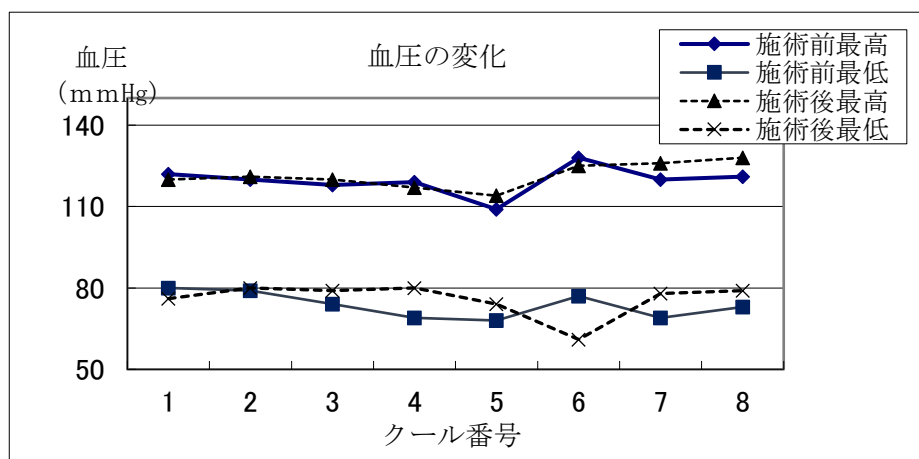


図 11 に血圧に対する数値の変化を示す。施術前と施術後では 6 クールの最低血圧において施術前は 77mmHg であったが、施術後に 61mmHg となり、15mmHg の変化があった。それ以外のクールは大きな変化はなかった。

7. 脈拍の変化に対する評価

図 12. 脈拍に対する数値の変化

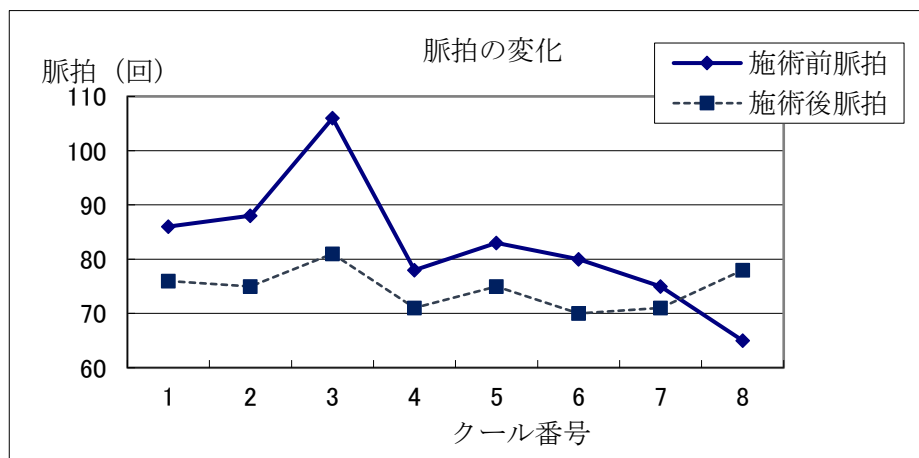


図 12 に血圧に対する数値の変化を示す。施術前脈拍は 3 クールで高く、8 クールでは低くなりばらつきがあったが、施術後脈拍は 70 から 80 の間で推移していた。

IV) 考察の部

1.各項目に関する考察

「右手の感覚」のクール内平均の推移では、本検討スタート時は、ポイントが0で過去最悪値を感じていたが徐々にポイントが上昇し、8クールにはポイントが7になり、過去1年の平均を上回る数値となった。手の痺れや握りにくさなどが改善されたと実感することができ、細かい作業もしやすくなり、箸やペンなど日常生活で手を使う時に違和感がほとんどなくなったと感じていた。手の触覚についても、初めは触られていてもどこを触っているのか明確に感じられず、鈍い感覚であったが、8クールにははっきり感じられるようになった。6クール、7クールでややポイントが下降したが、梅雨入りの時期であり、加えて釣りに行ったことによりいつもと違う手の使い方をしたことが影響したと考えられた。6クール、7クールの下降傾向は、「首の痛み」、「肩の痛み」においても同様にみられた。その後8クールには再び上昇し、トリートメントにより首や肩の筋肉が緩んだことから、神経にアプローチでき、右手の感覚が改善されたと考えられた。

曜日ごとの平均値の推移においては、大きな変化はなかった。トリートメントの効果は持続性があったことが示唆された。

「首の痛み」のクール内平均の推移では、スタート時から徐々に上昇した。4クールから5クールにかけて比較的大きく上昇したが、4回目の施術時には首や肩の硬さが緩んできており、肩の可動が大きく改善し、首の痛みの改善が明確に感じられたことによると思われる。4クール、6クール、7クールでやや下降したが、最終的に8クールに大きく上昇した。全体的に大きく下降することはなく、徐々にポイントが上昇した。首周りの筋肉の張りが緩んだことにより痛みも軽減していったと考えられた。

曜日ごとの平均値の推移においては、細かく見ると、3クールまでは前半のポイントが高い傾向で、4クール以降は後半のポイントが高い傾向が見られた。そのため、平均すると大きな変化が見られない結果になった。8クールには全て7ポイントになっていた。

「肩の痛み」のクール内平均の推移では、2クールで大きくポイントが上昇したが、3クールに下降した。2クールでは施術後4日目までポイントが6と急激に高くなり、トリートメントによる肩の痛みの改善を顕著に感じていたと思われる。3クー

ルでは、パソコン作業の際に肩が重く感じるがあったとの事で、ポイントが下降していた。その後、4 クールから 5 クールにかけて比較的大きく上昇したが、「首の痛み」と同様に、肩の可動が大きく改善したことにより痛みの軽減をはっきり感じられたことによると思われた。6 クール、7 クールは、釣りへ行ったり、梅雨入りするなどの要因でやや下降したが、8 クールでは大きくポイントが上昇した。肩の痛みの軽減に伴い、身体を動かしやすくなったと感じていた。

曜日ごとの平均値の推移においては、「首の痛み」と類似した傾向があり、3 クールまでは前半のポイントが高く、4 クール以降は後半のポイントが高い傾向が見られ、最終的に変化の少ない結果となった。8 クールでは全て 7 ポイントとなった。

「右手握力」を計測した結果では、本検討スタート時は 13.8Kg だったが、最終的には 28.3Kg までに改善した。クール内平均の推移では、2 クールで大幅に上昇し、3 クールでやや下降するがその後徐々に改善していった。6 クール、7 クールの梅雨入りや釣りの影響はほとんどなかった。50 代の男性の握力平均は約 45Kg であり、その数値には及ばないが、握りやすさが大幅に改善したのを実感していた。本検討を始める前にゴルフに行った時は、クラブをうまく握れず愕然としたが、8 クール後にゴルフへ行った時には、きちんとクラブが握れ、スコアもよくなっていたとの事だった。

曜日ごとの平均値の推移においては、大きな変化はなかった。

「左手握力」については、参考のため計測した。スタート時は 33.6Kg であり、もともと 50 代男性の平均値よりは低かった。左手の握力に対し、特に違和感や握りにくさなどは感じていなかったが、トリートメントを継続して行う事により 8 クールには 38.2Kg まで改善した。トリートメントの効果が主訴である右手のみならず左手にも影響し、機能が改善するという事が示唆された。

曜日ごとの平均値の推移においては、大きな変化はなかった。

2.その他に関する考察

「血圧」については、最高血圧は、施術前血圧と施術後血圧で大きく変化することはなかった。最低血圧は多少の変化はあったが、平均すると安定していた。

「脈拍」については、8 クール以外は施術後脈拍の方が下回った。施術前脈拍はばらつきがあったが、施術後脈拍は概ね安定していた。

V) まとめ

頚椎症性脊髄症は、軽症状の場合は保存療法、経過観察とされているが、保存療法として有用性を検討した報告や症例は少なかった。本検討では、医師の治療は特になく、アロマセラピートリートメントを継続的に行った。根本的な改善には至っていないが、アロマセラピートリートメントにより血行を促進し、筋肉を緩めることにより、主訴である手の感覚（痺れ、細かい作業ができない、握りにくい等）の改善に効果があったと示唆された。また、首や肩の痛みも軽減され、QOLの改善につながった。加えて、日常の動作に大きく影響する手の痺れ、握りにくさというものが改善されたことにより、ストレスが大幅に減ったとの事だった。

今回の検討スタート前は、被験者は実際の症状の改善は難しいと思っており、これ以上悪くならないようにしたいと考えていた。また、現状の痛み、痺れや今後の症状の悪化などを憂慮しており、強いストレスを感じていた。保存療法の一つとしてアロマセラピートリートメントを継続的に行うことにより症状に改善がみられ、被験者にとっては予測以上の効果が得られたと感じていた。患部である脊髄そのものにアプローチできなくとも、全身の筋肉や末梢神経にアプローチし、さらに精油の効果も加えて、アロマセラピートリートメントが症状の緩和に有用であったことが示唆された。今後は、この状態を維持し、手術が必要となる脊髄麻痺症状が出現しないよう、経過をみていきたい。

参考文献

- 1) 高橋あかね・石畑麻里子 The Journal of Holistic Sciences Vol5. No.2(2021)
- 2) 佐藤 博子 The Journal of Holistic Sciences Vol16. No.1(2022)
- 3) 頚椎症性脊髄症 診療ガイドライン 2020（改定第3版）

原稿受理：2022年8月15日

審査終了：2022年9月3日

掲載決定：2022年9月15日

セミナー報告

2022 年 RAHOS 主催

『足の疾患・靴・足底板について－1』セミナーに参加して

兼松 晶美

講師：吉田茂人先生

日時：2022 年 5 月 22 日（日）

2022 年 5 月 22 日（日）に、第 1 回目の吉田茂人先生によるセミナーが開催されました。新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、オンラインでの講座となりました。

吉田先生は理学療法士として総合病院、クリニックで主に整形外科のリハビリに従事しながら、長期に渡り足底板を作製されてきた先生です。現在はオーダーメイドの足底板専門店「快足工房」（東京都調布市）を開業されています。

今回は足底板についての講座となりました。

◎入谷式足底板の考え方

◎靴の選び方のポイントについて

◎入谷式足底板の適応疾患や症状について

上記の流れでお話をしてくださいました。

◎入谷式足底板の考え方

入谷式とその他の義肢装具士との、インソールについての考え方の違いについて学びました。

整形外科にて紹介される一般的な装具士の考え方（目的）は、

- ・ 体重支持→床に接している足底を支える
- ・ 体重分散→痛みが出ている部分などの荷重を分散させる
- ・ 足アーチの保持→内側縦アーチ、外側縦アーチ、横アーチの 3 つのアーチを保持する
- ・ 足部変形の予防～矯正→アーチを持ち上げるなどして、外反母趾などになりそう

な部分をならないように予防する

- ・ 下肢のアライメントの調整→インソールによりアライメント（軸芯）を調整する

入谷式義肢装具士の考え方（目的）は、足底の3点（3つのアーチ）の支持が主な目的であり、中心は「足」という考え方とお話がありました。作り手の装具士によって同じオーダーでもやや違いはありますが、基本的な考え方は同じとのことでした。

次にそれぞれのインソールの作製の仕方について説明がありました。

一般的な装具士の作製方法には主にいくつかあるそうです。

一つ目はトリッシュャム（こちらは商品名で、インプレッションフォームのこと）という機材を使用するものです。オアシスのような素材で、復元しないスポンジのようなものに足底を押し付け採型を行い、石膏を流し込み作製するものです。

二つ目はギプス包帯を使用したものです。包帯に特殊なセメントをまぶしたものを巻き付け、石膏が硬化したらハサミなどで切り採型する方法です。この二つの違いは、トリッシュャムは足底の型のみの情報しか得られないのに対し、ギプス包帯は内踝、外顆、脛までの情報が得られる点です。

また、フットプリントを使用した採型もあるそうです。これはフットプリントの機材の上に足をのせて荷重をかけ足型を採取する方法です。腓胝の場所や開張足の度合い、扁平足などを確認することができます。趾の跡の状態などを確認できることで、つぶれ足なのか、外反母趾になっていないかなど判断する材料になるそうです。

3D スキャンを使用した方法もあり、これは3D スキャンの機械（いくつかのメーカーがあり、装具士が選んで起用している）で足底をスキャンし、コンピューター上で良い状態に調整したデータを CAD-CAM で作製するものです。

どこの情報が必要かにより、どの方法を採用するのかを決定するそうです。

次に入谷式足底板の特徴についての説明がありました。入谷式足底板とは理学療法士である入谷誠先生が考案した足底板（インソール）です。吉田先生は長年入谷先生のもとで指導をお受けになったそうです。

・ 左右に作製・・・必ず左右に作製をします。一般の装具士は不具合が生じている方だけを作製するのに対して、入谷式は左右を作製するそうです。人は二足歩行なの

で、一方のみを作製するとバランスが崩れてしまいます。不具合のある足をかばい、痛みなどがないように負担がかかることになります。一方だけでなく左右を作製することで、バランスを崩すことがなくなれば、不具合があるほうは痛みが軽減し、ないほうに負担がかかることを減らすことができるという考え方です。

・理学療法士的な考え方・・・足だけを考える従来の作製方法だけでなく、理学療法士の仕事の一番の目的である「人の動きを作る」という考えをプラスしていくというものです。例えば、脳卒中などで寝たきりになったクライアントは現在のご自身の状態を把握できていないことが多いそうです。そのことを観察して、自力で起きられるようにしていく際に、まずはどのような生活動作が必要なのか判断し、その動きを作っていきます。

またスポーツ選手などでは、よりよいパフォーマンスにするためにはどのような動きに強化したインソールを作製すればよいかと考えるそうです。そのために、何度も動きのテストを繰り返し、認識してもらい、動作を作っていくそうです。このような「人の動きを作る」という考え方を、インソールに応用していくというものです。歩行してもらう、立ってもらうなど動きを見ながら作製するのが特徴とのことでした。

・荷重方向を誘導する・・・問診を通して痛みや不具合を起こしている原因となっている動作を見つけ、改善していけるような身体の使い方に荷重方向を誘導できるインソールを作製するというものです。上記の内容と重複しますが、動きを見ていくことがとても大切なことだと説明がありました。

◎靴の選び方のポイントについて

次は事前にいただいていたプリントを参照しながら、靴の選び方のポイントの説明がありました。このプリントは吉田先生が作成してくださったもので、カラー写真などがありとても理解しやすいものでした。

まず靴を選ぶ際の3つのポイントの説明から始まりました。

①カウンター（踵周り）がしっかりしたものであることと説明がありました。柔らかくて簡単につぶせてしまうものではなく、しっかりと潰れないもの、土踏まずの部分までしっかりと堅いものがベストとのことでした。踵がしっかりしていることで歩行時に足先が左右にぶれず真っ直ぐに足を前に運んでいけます。

②甲の部分が覆われてものは、フィットして脱げづらいので腰や膝への負担が軽減されるそうです。マジックテープ式のものや、ジッパー付きのものなど色々な商品がでているそうです。また靴の甲側のベロの部分に凹凸のないことも大切だと説明がありました。

③靴を履いて踏み込んだ時にボールジョイント（親趾・子趾の付根の肉球部分）に違和感のないもの、広すぎたり狭すぎたりしないものがよいそうです。これは少し歩行したぐらいでは判断することは難しいので、試し履きの際に少しでも痛みがあるものは避けた方がよいとのことでした。構造上その部分に縫い目や切り返しがあるものは痛みがでることが多いそうです。腰や膝や首など上方向に不具合が生じる可能性があるそうです。

そのほか、プリントを参照に、先の尖った形の靴は避ける、足底の幅が広いものを選ぶ、MP 関節部分の曲がり具合を使用目的により判断材料にするなど、川口先生が実際に使用している靴を用いながら説明がありました。

全ての条件をクリアする靴を選ぶとすることはなかなか困難と思われますが、工夫することで回避できることも教えてくださいました。

靴の試し履きをせず購入することには、危険がたくさんあることが理解できました。新型コロナウイルス感染の影響もありますが、きちんと試し履きを行い自分にあった靴選びを行うことが、ゆくゆくは自身の身体のバランスを整えることへと繋がることを学びました。

◎入谷式足底板の適応疾患や症状について

午後の部は、プリントに従い適応する疾患や症状についての説明から始まりました。

・扁平足・・・一番多いとのことでした。3つのアーチの低下、姿勢や体幹の問題が影響するもので、扁平足がみられる頃から足趾の変形が始まっているので、外反母趾・内反小趾の最終型といえるそうです。体幹をしっかりすることで腰部や膝、足趾の変形の予防になります。

・外反母趾・内反小趾・・・両方合併して発症していることが多いそうです。外反し

てしまうことで、他の趾も影響を受け変形が始まります。

・強剛母趾・・・母趾の背屈が制限され、踵を上げることができなくなります。蹴る動作が困難になります。見つかることは少ないそうで、外反母趾ではないのに母趾に痛みがある場合は強剛母趾を疑うとのことです。

・モートン病・・・2～4 中足骨頭周辺の荷重痛で、足部の横から掴んだ時に痛みがでます。扁平足障害の一種です。

・外脛骨・・・舟状骨が外側に出っ張る病気です。内側縦アーチが低下していくと舟状骨が飛び出てきます。子供などは痛みが強く治療を施さないとそのままの状態になってしまうとのことです。左右差で判断していきます。

・シンスプリント・・・スポーツ障害で脛の内側に痛みがでます。

・オスグットシュラッター病・・・脛骨粗面が肥厚して痛みます。放置するとそのままの状態のままになってしまいます。

外脛骨、シンスプリント、オスグットシュラッター病は成長痛といわれています。

・足底筋膜炎・・・足底の荷重痛で、踵周辺や土踏まずなどに痛みがでます。体重が重い、激しい運動を行う、逆にあまり運動をしない人などに起こります。わかりやすい症状としては、朝起きて第一歩目に痛みがあることです。下から支えるようなインソールを考えるととのことです。

・タコ・マメ・・・外反母趾、内反小趾同様に扁平足障害の一種です。アーチの低下により、荷重がかかりタコやマメができます。クライアントにとっての正しい歩行や立ち方の位置に、荷重が移動していくようなインソールを考えるととのことです。

・巻き爪・・・足趾に適切な荷重がかからないことで爪が巻いてしまう状態です。手も足も荷重が均等にかかっているならば、爪が巻くことはなく丸まらないとのことです。巻き爪も扁平足障害の一種です。

・変形性膝関節症・・・日本人の場合ではO脚で膝の内側に痛みがでることが多いようです。サッカー選手やダンサーなど、O脚になりやすい動作が多いスポーツをされる方などは特に目立つようです。若い年代に真っ直ぐだった方は、マッサージやインソールにて改善は期待できるとのことでした。

・ジャンパー膝・・・ジャンプを伴うスポーツで多く、膝の前が痛くなります。

・膝蓋靭帯炎・・・膝蓋骨の前や下の靭帯に痛みがでます。

・腸脛靭帯炎・・・膝が外側へ倒れるのを抑える靭帯で、膝の外側のやや上部分が痛みます。サッカー選手や、ランナーに多くみられます。

・鵞足炎・・・膝の内側のやや下部分が痛みます。以前の吉田先生の解剖生理の講座でもよく取り上げていただいた部分です。

・膝蓋骨骨折・・・膝蓋骨が割れてしまうと、膝に力が入らなくなり、大腿四頭筋が使えなくなり筋力は低下して、足と腰に負担がかかります。吉田先生は、インソールを作製する時期は主治医の考えに基づいたほうがよく、荷重をかけてもよい（リハビリを開始する時期）と診断された場合に作製可能と考えていると説明がありました。

型流し式のインソールには動きのバランスを調整する力がないことが多く、入谷式のような医療としてのインソールで調整することの重要性を説明していただきました。

・前十字靭帯損傷、その他靭帯損傷・・・これは私たちのクライアントにはあまりみられないかもしれませんが、対応しています。

・半月板損傷、内外側の膝のクッションの障害、各種術後の後遺症にも対応しています。

・変形性股関節症・・・臼蓋が浅かったり小さいと大腿骨骨頭で臼蓋が擦れて摩耗し、可動域が狭くなってしまいます。多くは手術が必要となるようですが、そのよ

うな場合にも対応しています。

・ペルテス病・・・大腿骨骨頭の病変で、血流が途絶えて組織が壊死してしまう疾患です。小学校低学年頃から多くみられます。吉田先生の上司の方はペルテス病でしたが、インソールのおかげで症状が軽減されたそうです。

・大腿骨頸部骨折術後・・・大腿骨頸部の骨折で、女性に多い疾患です。手術で治ることが多いですが、術後に歩行障害などで苦しむケースもあり、その場合はインソールによる痛みの軽減の効果が見込まれます。

・腰痛・・・いろいろなタイプの腰痛（一発外傷以外のもの）は、普段の姿勢や歩行の癖、身体の柔軟性などが影響することが多いです。インソールで調整することが有効です。

・坐骨神経痛／ヘルニア/脊椎間狭窄症・・・身体が硬かったり、姿勢が悪かったり、座る時に脚を組むことが多いなどの普段の行動が原因になることが多いです。ヘルニアは椎間板が飛びだし神経を圧迫することで痛みが出ます。なぜそのような体勢になったかを考え、原因になった姿勢や動作にならないようなインソールはどのようなものかを考え作製していきます。

・側弯症・・・脊椎のカーブの変形がみられるもので、レントゲン撮影ですぐにわかります。生まれつきや、幼少期から発症していることが多いようです。背中、腰部、殿部、脚部に負担がかかって悪影響がでてくることを、インソールで対応することができます。

その他各種術後の後遺症にも対応しています。骨折などの手術に伴う筋力の低下を、インソールを作製して動きを作り出すことで再び筋力が戻ってくることを期待できます。

入谷式足底板は、医療的な目的でインソールを作製するため、作製したままではなく、必ずフォローを行います。クライアントに痛みや不具合の変化について問診し、インソールを調整していきます。その回数や頻度はクライアントによって変化しますが、主訴を軽減できるまで継続するそうです。

講座の最後に、吉田先生がよいと感じている靴のメーカーについてのお話がありました。扁平足、足幅が狭い、外反母趾など、それぞれお勧めのメーカーを教えてくださいました。

また、ランニングシューズとウォーキングシューズの構造の違いについての説明もありました。走る用にできている靴は、つま先が曲がり跳ね返りがしやすい構造になっています。扁平足障害の方や、高齢者の方がランニングシューズでウォーキングを行うと、跳ね返りが強すぎて関節を痛めてしまう可能性があるそうです。それぞれに適応した靴を使用する大切さを学びました。

入谷式の足底板のお話を伺い、身体の不具合はなぜ起こるのかということをしつかりと考えることの大切さを改めて感じました。施術を受けに来られるクライアントの状態を観察して、何が原因で不調が発生しているのかを見抜く力を養っていかねばと思いました。

2022 年 RAHOS 主催

『足の疾患・靴・足底板について－2』セミナーに参加して

兼松 晶美

講師：吉田茂人先生

日時：2022 年 6 月 11 日（日）

2022 年 6 月 11 日（日）に、第 2 回目の吉田茂人先生によるセミナーが開催されました。今回も新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、オンラインでの講座となりました。

前回に引き続き、吉田先生が作成してくださったプリントと、写真、動画を用いながらの講座となりました。

◎入谷式足底板の概要

◎人の歩行形態

◎インソール作製の過程

◎アフターケア

◎全国の入谷式足底板取扱い店舗の紹介

上記の流れでお話をしてくださいました。

◎入谷式足底板の概要

入谷式足底板の基礎的な部分を説明してくださいました。入谷式は足を見る以上に体幹・身体全体を見ていきます。インソールによって、腸骨と仙骨をコントロールできれば頭部までの調整が可能と考えられるそうです。

まず体幹を観察するポイントは、前傾と後傾のバランスです。図を参照しながら、前傾と後傾の仕組みの説明がありました。例えば仙骨を前傾させると、その上の部位は後傾していきます。逆に仙骨を後傾させると、仙骨より下の部位が前傾していきます。この連鎖は数ミリ単位の動きですが、連鎖していく先では大きな影響力に

なります。入谷式足底板は、この連鎖を見極めるために姿勢や立ち方、歩き方などを実際に動いてもらい、動作を見ながら評価して、作製するのが特徴です。

唯一地面に接しているのは足底であり、その影響は足底のある下から上へ上へとつながります。この考えをインソールに反映させていくのが入谷式になります。足部の骨は 56 個あり、骨が多いぶん関節も多くなります。

足部は前足部、中足部、後足部に分かれています。整形外科の先生などは、中足部の可動はあまりないと考えることがあるそうですが、吉田先生はご自身が理学療法士 1 年目で見方の違いを感じたそうです。ただ批判するのではなく、よく傾聴し、なぜ違いを感じるのか、どこが食い違うのかということをしっかり考えることが大切だと説明がありました。理解して共有することがクライアントのためになるとお話がありました。

次にショパール関節の図を見ながら、踵の高さに違いがでることの説明がありました。左右の踵の高さにかなり違いがでることは、脚長差につながり脊椎を湾曲させてしまい、腰痛などの原因になる可能性があります。

次に足底のアーチの状態をみていきます。内側縦アーチ、外側縦アーチ、横アーチの三つのアーチをさらに細かく分けてみていくそうです。アーチのどの部分が不具合を発生させているのか、どのようになっているのかをみていきます。

歩行分析を行う際のポイントは、四つあります。

<1>動きに流動性があるか

<2>蹴り出し脚と踏み出し脚の区別

<3>足部の上にしっかり体重が乗っているか

<4>動きの中でのアライメントをみること

上記のポイントを抑えて、動きを観察し、動作の調整をしていきます。左右差をなくしたほうがバランスが整い、不具合を軽減できると考えてしまいそうですが、クライアントの動作の癖に応じて左右のバランスを調整することで、動きがスムーズになるそうです。

次に各筋肉の図を参照しながら、解剖学的な観点から説明がありました。説明のあった部位を挙げていきます。

・足底腱膜・・・リフレクソロジーの施術時に触れる部位です。ここは運動などで伸ばされることが多く、長時間のストレスがかかります。炎症の好発部位は踵で、足底筋膜炎などは朝起きてすぐに痛みがでることがあります。ここが伸びないようなインソールを考えます。

・短趾伸筋／短母趾伸筋

・後脛骨筋・・・足部のアーチを持ち上げている筋肉です。内顆や舟状骨で角度が変化しストレスがかかる部位です。負担が軽減できるようにインソールを考えます。

・鷲足部・・・膝が内側に入ってしまうと痛みがでやすい部位です。膝が急激に内側に入ることを予防するようなインソールを作製します。外側になるように作製してしまうと、その他の部位に不具合が生じてしまう可能性があるため、注意しているそうです。クライアントの動きの癖をきちんと把握しないとできないことです。同じ身体、同じ状態のクライアントはいません。アドバイスをを行う際は、自身で数ヶ月試行して、なおかつ各クライアントに合った内容を伝えることが大切とのことでした。これは私たちにとっても大事なことです。

・腸脛靭帯部・・・膝の外側上部に痛みがでることがあります。痛みがでている筋肉をみて、身体全体のどの部位に関連しているのか理解すると、不具合の原因を軽減するためにどのようなインソールを考えればよいのかがみえてきます。

・腓腹筋／ヒラメ筋・・・筋肉の走行を理解することで、アキレス腱の不具合の影響は膝周辺にも及ぶことが考えられます。

・長腓骨筋／短腓骨筋

・下腿伸筋群・・・足先を上げるための筋肉群です。歩行時にパタンパタンと音になる場合はこの部位の筋力が低下していることが考えられます。

・腸腰筋・・・大腰筋と腸骨筋のことで、上半身と下半身をつなぐ重要な筋肉です。この部位をしっかりと動かすためには、どの骨にどのような動きをさせるインソールを作製すればよいかを考えます。

・広背筋・・・仙腸関節、脊柱などについています。関連する部位での炎症なども影響します。

整形的な痛みは、精神的な要因が関係することもあるそうです。解剖学的な観点からと、ストレスなどの精神的なことも含めて、クライアントの全体をみるのが大事です。ホリスティックな考え方が必要です。

これ以外にも多くの大事な筋肉があるとのことでした。筋肉や神経の走行を理解しておくことの必要性和重要性を感じました。

次にホワイトボードにて、仙骨と腸骨の前傾と後傾の説明がありました。仙骨と腸骨の上下を軽く触ります。歩行してもらいながら、それぞれ前傾した場合と、後傾した場合の動きの変化を観察します。クライアントにとってどのような状態が安定した動作に繋がるのか、楽なのかを確認していきます。

◎人の歩行形態

「蹴り足」と「1軸歩行と2軸歩行」の説明がありました。

「蹴り足」・・・どちらの足で強く蹴り出しているかをみます。蹴り脚の違いによって骨盤の回旋に変化がでます。例えば左足の蹴りが強いと、右の骨盤の回旋が大きくなります。蹴り足の左右差があることは、骨盤の回旋量の強さの左右差につながるようになります。人間は必ずといって良いほど左右差があるものです。その違いをみていくことがインソール作製には重要です。左右差を平等に調整するのではなく、クライアントにあった蹴り足のしやすさ、骨盤の回旋のしやすさを重視してインソールを作製していきます。

「1軸歩行」・・・背骨に1本だけ軸が入っている状態での歩行です。上半身を揺らすことなく、内側へ内側へと足を動かしていく歩行をいいます。アーティスティックスイミングや、新体操の選手などがこれにあたります。

「2軸歩行」・・・地面から足が離れる際に、左右に軸がずれていく歩行です。通常は2軸歩行の方が多いそうです。

歩行をみて、クライアントに合った軸の歩行を判断し、インソールを作製していきます。例えば2軸歩行の方に、1軸歩行になるようなインソールを使用すると気持ち悪い感じがするそうです。

◎インソール作製の過程

次に動画を見ながら、インソールを作製する過程を説明していただきました。インソールを作製したい靴の中敷を外し、型取りをします。素材は吉田先生が判断してベースを作っていきます。ベースができたらクライアントの素足にマーキングを施します。足底にベースの素材を合わせてマーキングの印を写します。

次に、頭部、腰部、仙骨、腸骨、足首などを軽く触り、歩行状態をみます。1軸か2軸歩行かのチェックを行います。軽く触るのは、短い歩行時間で効果が消えるくらいのものである必要があるからだそうです。

評価ができれば、足に柔らかくテーピングを施し、小さいパッドを貼り付けて歩行してもらい、クライアントの歩行がスムーズになる方向性や高さなどを確認していきます。これを何度も繰り返して、膝が外に逃げていないかなどチェックしていました。全ての検査が終了したら、カルテに書き込み、それを見ながらグラインダーで削っていきます。インソールは必ず左右作製します。両面テープできれいに修正して、靴に入れ、再度歩行してもらい確認していきます。不具合がある場合はその都度補正していきます。約2時間ほどで完成するそうです。

対応している履物は、スニーカーをはじめ、ダンスシューズ、室内履き、パンプス、ミュール、足袋、学校の上履きなどがあります。一足目をスニーカーやウォーキングシューズで作製すると、二足目が作りやすいそうです。条件は踵があるものかベルトがあるもの、中敷が外せるものです。長時間使用する靴で作製すると、身体の動かし方が変化しやすいそうです。

後日実際にインソールを作製していただく機会がありました。私の場合は、施術時に使用している靴でお願いしました。工房のなかは歩行するための場所があり、野球やテニスなどの動作にも対応できる素材（タータン）の床もありました。作業台には細かいパッドがたくさん準備されていました。

まず、よい歩行状態になるよう調整しました。講座でお話がありましたが、身体の検査は本当に軽いタッチだけで変化を感じることができました。検査のための歩

行や、動きの確認を何度も繰り返しました。その後に、実際に施術をしている時に不安を感じる動きを行い、その動きに対する調整を行いました。この確認作業を何度も行いました。歩行状態に合わせた調整と比べると明らかな違いを感じました。今回は施術時の動作に合わせて調整したため、そのように感じると説明していただきました。小さなパッドで、大きく動作に影響がでることを実感しました。1ヶ月後に再度調整を行う予定です。

◎アフターケア

入谷式足底板は医療としてインソールを作製しています。作製して終わりではなく、必ずアフターケアを行います。一般的な装具士は作製後の不具合に対する調整を行わないことが多く、アフターケアがない、またはできないところが多いようです（若干の調整は可能などところもある）。吉田先生は一足目の調整が一番心配になるとのことでした。痛みがある時はすぐに連絡が欲しいそうです。既存の中敷は捨てず、何か不都合があった時に予備として使用するとよいそうです。医療としてクライアントの不調を改善するためには、フォローアップが大切です。人の身体は常に変化していきます。インソールを作製して使用していくことで、よい方向に向かうこともあれば逆の場合もあります。全てのフィードバックを真摯に受け止め、再調整に活かしていくことが大切とのことでした。自分の引き出しに情報を貯め、様々な状況に対応していけるようにしているそうです。これはプロとして継続していかなければならないことです。私たちにも同じことがいえると思いました。

◎全国の入谷式足底板取扱い店舗の紹介

最後に全国にある入谷式足底板を作製している店舗を紹介していただきました。個人で開業されていたり、施設内、病院内など様々です。個人で開業されている店舗のほうが連絡がとりやすいようです。病院内だと診察が必要になり、時間がかかるようです。

今回2回に渡り、入谷式足底板について勉強させていただきましたが、身体を全体でみることの大切さを改めて感じました。私たちがクライアントの施術を行う際にも、クライアントを取り巻くあらゆる環境を考慮にいれます。医療としてのインソール作製の学びを通して、広い思考力を養っていく必要性を感じました。今後も精進していきたいです。

2022 年 RAHOS 主催
「首・背中への解剖と疾患」セミナーに参加して

粕谷 広美

日時：2022 年 8 月 21 日（日）

場所：ケーケーアロマ

講師：森 健 先生

今回の森先生の講座は新型コロナウイルス感染拡大が続いているため、前回に引き続きオンラインでの開催となりました。セミナールームでは回線が途切れることのないよう万全に配慮して頂いた環境の中で行われました。

今日の講義は「首から背中」についてです。前回の講義は約一年前になりますが、前回と同じように丁寧に分かりやすく説明していただき、森先生らしい笑いを交えながら和やかに始まりました。医学用語の説明もしていただきました。解剖用語は漢字が多くとても難しい印象ですが、森先生の現場での出来事や作業を交えてお話しいただくことで理解しやすくなります。

まずは、骨の説明です。骨は身体が一番奥にあり、身体を守るためにあるので骨の形をしっかりと把握することが大切で、まさに「コツを掴む」ということで理解を深めたいところです。

始めに頸椎についての説明がありました。漢字によって全く違う部位を示すことになるので頸椎の「頸」を足のスネ「脛」と書き間違えないように注意が必要です。頭蓋骨を支えている頸椎は、第 1、第 2 頸椎が特徴的です。第 1 頸椎（環椎）は、丸いリングのような形をしており、第 2 頸椎（軸椎）は、環椎をつなぎ留めるように軸があり、身体の動作としては主に首を横に向ける時に必要な形状になっています。軸椎は座禅を組んでいるような形の骨なので「のどぼとけ」と呼ばれることもあります。次に第 7 頸椎（隆椎）は棘突起が大きく、肉眼でも分かるほど突出しており、

それだけ多く、また大きめの筋肉が付着して身体を支えています。軸椎も棘突起が比較的大きく、重い頭を支える後頭下筋群が付着しています。脊柱の手術をする場合は軸椎と隆椎はさけ、それ以外の箇所を開いて行うそうです。

頸椎には項靱帯が付いているため、一つ一つを触ることは難しいですが、軸椎や隆椎は棘突起が大きいので分かりやすいことや、隆椎と第1胸椎と見分け方についても説明していただきました。

椎骨の大きさや形はさまざまですが、隣り合わせた骨同士が調整しながらバランスを取り、姿勢を維持していることを感じることができました。

次は胸椎についてです。胸椎は12個の椎骨があり、身体のバランスをとるために後湾しています。胸椎についている肋骨は籠状で大事な内臓と神経を守っています。頭蓋骨は脳を守り、脊椎は脊髄を守っています。ここでも森先生は骨の大切さを力説されていました。

続いて肩甲骨のランドマークを、復習を兼ねて確認しました。T1（第1胸椎）のラインに肩甲骨の上角、T3（第3胸椎）のラインに棘突起の根本、T7（第7胸椎）のラインに肩甲骨の下角があるかをそれぞれ確認することで、肩甲骨の位置にゆがみがないか確認できます。身体の左右のどちらの肩が上がっているのか、または下がっているのかを見つけることができ、施術方法を考えることができます。肩甲骨は肋骨の丸みにそって位置しており、平面的ではなく立体的なため、複雑な動きをしています。猫背の場合は肩甲骨が上がっている状態なのか、上がっている場合はどのように上がっているのか、又は背骨が曲がっている状態なのかなど、細かく状態を確認することが大切です。施術する側は、クライアントの日頃の動作についても確認し、色々な身体の情報を探していく中で、クライアントとも信頼関係が構築されるであろうということでした。

午前の後半は、筋肉についての講義でした。代表的な筋肉をしっかりと理解することが大切です。まずは僧帽筋です。僧帽筋は後頭骨から始まり鎖骨、肩峰、第12胸椎までの大きな筋肉で、上部、中部、下部によって働きに違いがあります。僧帽筋というと上部繊維をイメージしやすいようですが、中部繊維には肩甲骨を脊柱の方に内転させる働きがあります。実際に最も重要なところは下部繊維で、肩甲骨を下に下げる、上肢挙上に重要な働きをしています。この部分が上手に機能していないと

手を挙げる時に肩がすくみ、腰を反らせてしまうことになり、腰や股関節、膝に負担がかかり痛みが出てしまうことにもつながります。

そこで僧帽筋下部を鍛えるワークを教えてくださいました。椅子に座った状態で椅子の脇を持ち、肩甲骨を下に下げる意識で動かします。この時に胸は張っている状態になります。実際に行ってみると、下部は固まっているようで動きにくく、ワークの必要性を感じました。

肩甲挙筋は僧帽筋の内側にあり、第1頸椎から第4頸椎までの横突起から肩甲骨上角を結んでいる筋肉です。僧帽筋上部の位置に重なりますが、横突起についているので首の横が痛い時には、この筋肉が原因の可能性が高いとのことでした。

よく耳にする「寝違え」や「むち打ち」に関係する筋肉には、頭半棘筋と頭板状筋があります。後頭下筋群は眼の焦点を合わせるための筋肉で、パソコンを使用するなどの眼を酷使している人に痛みが多く、ヘッドマサージや「百会」に鍼をするのも効果的だそうです。また、胸鎖乳突筋についての説明もしていただき、首の筋肉の位置を確認することができました。

「寝違え」での痛みの原因の見つけ方ワーク1例として、右を向いて右後方に痛みがあれば、後方筋肉の収縮による痛みの可能性があり、右を向いて左前方に痛みが出れば、胸鎖乳突筋による痛みの可能性、右を向いて左後方に痛みがある場合は後方にある筋肉が伸ばされている可能性があるという事でした。

前半最後の講義は首の横にある小さな斜角筋の説明をしていただきました。この筋肉の近くには腕神経が通っており、手がしびれる場合は強く触れないように注意が必要なところでした。

後半の講義は前半の講義を軽く復習してから、疾患についての説明をしていただきました。骨の図を描くという手作業により覚えやすくなりポイントの確認ができるということで、新たに骨を描き直しながら講義を受けました。

脊柱管狭窄症や後縦靱帯骨化症は基本的に施術をしても完全に治ることが難しい疾患です。「寝違え」については、筋肉が収縮していることで硬いと考えがちですが、筋肉が収縮しても硬くなり、伸ばされてストレッチされ過ぎても硬くなります。筋

肉が縮んだ状態による場合はコンセントリック（アクセル）といわれ、山登りをした時の状態です。筋肉が伸ばされている状態の場合はエキセントリック（ブレーキ）といわれ、ブレーキばかりを使っている山降りなどによる筋肉痛の状態です。筋肉が縮んで硬くなっている場合は溜まっている血流を流してあげること改善され、伸ばされて硬くなっている場合はダメージを受けているので血液をいれてあげると良いそうです。どちらも筋肉が硬くなっていますが、痛みがあるとは限らないので、どういう状態であるかをしっかり把握することでアプローチの仕方が変わるということでした。

ストレートネックでは、本来あるはずの前弯がないことで圧力が分散されず頚椎に負荷がかかり、下部頚椎の神経が圧迫されやすく、しびれや痛みが出ることがあります。場合により病院に行くことも大事ですが、病院で診断されたことを気にしすぎないことも大切だそうです。受け取り方によるので、どのような受け取り方をするクライアントなのかを見極め、思い込みを外してあげることもセラピストの仕事の一つということです。

次は脊柱管狭窄症についてです。脊柱管狭窄症は頸部と腰部の脊髄が大きく構造上狭くなりやすいため、この2か所で起こることが多く、頸部の狭窄症は比較的重症化しやすいとのことでした。両手足にしびれなどがある場合は、MRIを取った方が良く、また歩行等がいつもと違う感じがあれば病院を勧めることがあるそうです。

続いて後縦靱帯骨化症は難病ですが、骨膜の間にカルシウム沈着し、骨化してしまうことで脊髄が圧迫され痛みがでます。首を上にあげる姿勢が多い職人さんやサーファーに多いそうです。

疾患概念として、「硬い＝痛い」とは限らないので、まず筋肉の硬い直接の原因を考え、さらにその他の理由も考え併せアプローチし、それでも治らなければ、取捨選択をします。アプローチの仕方は施術者によっても変わりますが、単純に一つの選択肢しかない施術者ではよくありません。クライアントの予後を決めることにもなるので解決策として色々と持っていないといけません。第三者の立場でコミュニケーションを取り、信用してもらえるようになれば、次の時にはクライアントが自

ら話をしてくれるようになります。ロジカルに考えながらクライアントの話をしっかり聞き、クライアントの言うことを否定しないことを心掛けていると仰っていました。

森先生は豊富な知識と経験で論理的に目の前のクライアントと向き合い、そのクライアントの話をしっかり聞き、バックグラウンドを把握した上で数ある選択肢の中から、どの治療方法が最善かを常に考え施術を行われています。クライアントとしっかり向き合う姿勢と学び続けることの大切さを改めて教えていただきました。

今回、熱く講義をして頂いた森先生と、セミナールームの準備やウイルス対策、ネット環境に携わって頂いた先生方に感謝いたします。ありがとうございました。

淡路市立 香りの公園

訪問日時 2022 年 5 月 7 日 11 時 ~ 12 時

所在地 〒656-251 兵庫県淡路市多賀 530-1

電話 0799-85-2330 URL <http://www.kaori-park.com/index.html>

植物園の歴史

平成元年に開業した淡路市立の施設。日本で最初に香木（沈香木）が淡路島に漂着したという伝来に基づき、「香り」をテーマとして建設された公園である。

園内の遊歩道を歩きながら、所々にあるハーブや芳香樹木の香りを楽しみ、散策できる公園として、ラベンダーやカモミールなどのハーブ類が 60 種、クチナシやギンバイカ（マートル）などの芳香樹木が 50 本種ほど栽培されている。

園内に植えられているアロマセラピーで利用する植物

植物名	学名	開花期
ローズマリー	<i>Rosmarinus Officinalis</i>	12~4 月
レモンバーベナ	<i>Lippia citriodora</i>	7~8 月
フェンネル	<i>Foeniculum Vulgare</i>	6~8 月
ラベンダー・グロッソ	<i>Lavandura intermedia</i> clone grosso	6~7 月
ラベンダー・アングステイフォリア	<i>Lavandura angustifolia</i>	5~6 月
ラベンダー・ストエカス	<i>Lavandura stoechas</i>	5~6 月
レモンバーム	<i>Melissa officinalis</i>	6~7 月
レモングラス	<i>Cymbopogon citratus</i>	
カモミール・ローマン	<i>Chamaemelum nobile</i>	6~7 月

その他

休園日：年中無休、入園料：無料、駐車場あり

園内はハーブガーデンの他に香りのプロムナード（芳香樹木が植えられた遊歩道）に沿って、香りのステーション（香りを楽しむスポット）、梅園や桜園などがあり、年間を通じた散策が楽しめる。

感想

展示している植物の保護の観点から、遠目から見るだけに留めるよう注意書きをしている施設もあるが、当施設は「見るだけではなくハーブや花・樹木の香りを楽しむ公園」として、実際にハーブや芳香樹木に手で触れて香りを楽しむことを推奨しており、ただ遠くから眺めて植物を確認するだけでなく、触れた手について芳香成分を確認することができた。展示しているハーブ類もラベンダーやカモミールなどメジャーなものが多く、精油の勉強を始めたばかりの方にも適した施設だと思った。

報告者 坂井恭子

評議員会議事録

日時：令和4年5月15日（火）

時間：10時00分～10時30分（オンラインにて）

出席者：川口、石畑、今田、兼松、佐藤、田村、柚原（順不同敬称略）

議案1：年会費について

会員登録更新について、年会費の入金期限等を確認した。

議案2：ディプロマについて

会員のディプロマ保有確認、紛失している場合の対応を確認した。

議案3：吉田セミナー向け Skype 動作確認

オンラインでのセミナーが円滑に行われるための動作確認を行った。

以上

文責 柚原圭子

ホリスティックサイエンス学術協議会では以下の資格を発行しています。

1. ホリスティック・ボディ・トリートメント

植物オイルで行う、ボディ・トリートメントです。オイル・トリートメントの基本となります。

課題：ケースヒストリー 50 ケース

実技試験：ボディ・トリートメント (45 分)

実技試験合格者には RAHOS 認定 ホリスティック・ボディ・トリートメント・セラピストのディプロマを発行します。

2. アロマセラピー関連

① 初級

アロマセラピーの基礎理論と生活の中に香りを取り込む方法を学びます。

16 種類の精油と 2 種類の植物オイルを学習します。

課題：精油使用レポート

課題提出者には RAHOS 初級ディプロマを発行します。

② 中級

精油をブレンドしたオイルでセルフケアの方法を学びます。

20 種類の精油と 4 種類の植物オイルを学習します。

課題：セルフケア・レポート 20 ケース

精油理論レポート

課題提出者には RAHOS 中級ディプロマを発行します。

③ アロマセラピスト認定

精油をブレンドしたオイルを用い、全身のトリートメントを学びます。

17 種類の精油と 7 種類の植物オイルを学習します。

課題：オリジナル精油事典作成、ケースヒストリー 100 ケース

筆記試験： アロマセラピー理論

実技試験： フルボディトリートメント (60 分)

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定アロマセラピストのディプロマを発行します。

④ リカバリー・サポート・アロマセラピー

看護師、介護士など医療従事者向けの講座です。初級講座で学習する内容を基本とし、医療、介護現場で役立つアロマセラピーの知識、精油、トリートメント・テクニックを学びます。

課題：初級講座に準ずるもの

筆記試験：アロマセラピー理論

実技試験：パーツ別トリートメント

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定リカバリー・サポート・アロマセラピストのディプロマを発行します。

⑤ メディカルサポート・アロマセラピー

医療・介護の現場で働く方のためのオンライン講座です。

精油の基礎知識、精油の化学などを学び、実際の現場での活動状況をご覧いただけます。

3. Diet Enlightener (自然知食講座)

セラピストに必要な、食事内容の分析方法や、食に対する意識を高める講座です。

筆記試験：栄養素の働き、食生活のアドバイス症例など

筆記試験合格者にはRAHOS 認定 Diet Enlightener のディプロマを発行します。

RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧

2022 年 10 月 10 日現在

講座名 認定校名	ホリスティック・ ボディ・ トリートメント	アロマセラピー (初級、中 級、上級)	リカバリー・ サポート・ アロマセラピー	Diet Enlightener (自然知食講座)
東京都練馬区 マーリン (石畑麻里子)	○	○	○	○
茨城県日立市 シトロハウス (柚原圭子)	○	○	○	○
静岡県藤枝市 チアー (増本初美)	○	○	○	
広島県廿日市市 MAKOTO (今田真琴)	○	○	○	○
兵庫県神戸市 Re-Creational (坂井恭子)	○	○	○	○
北海道旭川市 ピュアハート (佐藤博子)	○			○
東京都葛飾区 PONTE (兼松晶美)	○			
東京都町田市 リライア (田村香澄)				○

各校連絡先

認定校名	所在地	メールアドレス
マーリン (石畑麻里子)	〒177-0045 東京都練馬区石神井台 TEL 090-9318-2454	contact@merlin-i.com
シトロンハウス (柚原圭子)	〒319-1416 茨城県日立市田尻町 TEL 0294-44-7227	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp
ちあ〜 (増本初美)	〒426-0078 静岡県藤枝市南駿河台 TEL 054-644-2033	masu-s.h@thn.ne.jp
MAKOTO (今田真琴)	〒738-0011 広島県廿日市市駅前 TEL 0829-32-0205	ansanbl@ybb.ne.jp
Re-Creational (坂井恭子)	〒651-1232 兵庫県神戸市北区 松が枝町 TEL 090-8237-2932	ksakai@re-creatioal.jp
ピュアハート (佐藤博子)	〒070-8043 北海道旭川市忠和 3 条 TEL 090-7643-4474	pureheart_ahj@yahoo.co.jp
PONTE (兼松晶美)	〒125-0033 東京都葛飾区東水元 TEL 090-9149-9737	ponte.refle@gmail.com
リライア (田村香澄)	〒194-0001 東京都町田市南町田 TEL 080-5042-5947	reliablesalon@gmail.com

評議員一覧

2022 年 10 月 10 日現在

評議員名	連絡先	所属
石畑麻里子	contact@merlin-i.com	マーリン
今田真琴	ansanbl@ybb.ne.jp	サロン MAKOTO
坂井恭子	ksakai@re-creational.jp	リフレクソロジー&アロマセラピー Re-Creational
東郷清龍	0980-82-5585(FAX)	(社) 八重山ホリスティック 療法研究会
増本初美	masu-s.h@thn.ne.jp	リフレクソロジー&アロマセラピー サロン Cheer
柚原圭子	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp	Citron House
佐藤博子	pureheart_ahj@yahoo.co.jp	ピュアハート
山保久美子	angel.ak222@icloud.com	リラクゼーションサロン K
兼松晶美	ponte.refle@gmail.com	PONTE
田村香澄	reliablesalon@gmail.com	リライア

The Journal of Holistic Sciences 投稿規程

- 1) 本誌は自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。その範囲は医学、薬学、獣医学、看護学、心理学から社会学、哲学等に及ぶ広範な領域を含みます。
- 2) 投稿には、著者の内 1 名以上が本協議会の会員であることが必要です。
- 3) 投稿原稿に対しては、編集委員会から委嘱された複数の審査員による査読が行われます。本誌への掲載可否は、審査員と投稿者の意見を総合的に検討し、編集委員会が判断します。判定結果は原則として原稿受理日より 2 ヶ月以内に文書でお知らせいたします。
- 4) 投稿原稿に使用する言語は日本語あるいは英語とします。
- 5) 日本語原稿の場合、1 枚目には日本語・英語の両文で「表題」「著者名」「所属名」を明記して下さい。2 枚目には英文要旨（100～200 ワード）と英文キーワード 5 個以内を明記して下さい。
- 6) 原稿の作成には、原則として MS 社のワードおよびエクセルを使用し、図および写真は jpg ファイルとして作成して下さい。出力した原稿およびコピーの計 2 部と全ファイルを記録したフロッピー 1 枚を送付して下さい。
- 7) 図（写真を含む）、表は、本文中に図 1、表 1 のように番号を明示し、出力原稿の右端に挿入位置を朱書きで指定して下さい。図表は各 1 枚に出力し、余白に図表番号、著者名を明記して下さい。図表の表題、説明、用語・記号の説明は別紙にまとめ、出力したもののも添付して下さい。
- 8) カラー印刷のご希望は、別途ご相談します。
- 9) 原稿の長さは原則として、図、表を含め刷り上りで、総説 15 頁以内（16,000 字程度以内）、一般論文（フルペーパー）は 12 頁以内、短報（ノート）は 6 頁以内、事例報告は 10 頁以内とします。
- 10) 参考文献は、本文中の引用箇所、引用順に 1)、2)、3)・・・の通し番号を右肩に付し、さらに原稿末にその出典をまとめて記載して下さい。引用文献の記載方法は下記に従って下さい。
 - a. 雑誌の場合。論文表題、著者名（全員）、雑誌名、巻（号）、はじめのページ-終わりのページ、発行年

- b. 図書の場合。書名、著者名（全員）、編者名（全員）、出版社、出版地、はじめのページ-終わりのページ、発行年
- 11) 審査意見および著者校正の送付先（住所・電話・FAX、Eメール）を明記して下さい。
- 12) 別刷りは実費にてお受けいたします。
- 13) 投稿原稿の送付先：

〒181-0001 東京都三鷹市井の頭 1-3-27

電話：0422-43-6394（協議会専用）

The Journal of Holistic Sciences 編集部

入会のご案内

協議会員登録をご希望の方は、以下の項目にご記入の上、rahos@jcom.zaq.ne.jp 宛にご送信下さい。折り返し、必要書類などを送らせていただきます。なお、ご入会には、本協議会評議員 1 名の推薦が必要になります。

- ①氏名：
- ②メールアドレス：
- ③電話番号：
- ④FAX 番号：
- ⑤住所（連絡先）：
- ⑥ホリスティックサイエンス分野における略歴（400 字以内）

事務局より

本誌（The Journal of Holistic Sciences）への投稿を募集します。本誌では自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。原著（短報、一般論文）には査読委員会による審査がおこなわれますが、これによって学術論文として社会的な評価を受けることができます。投稿原稿は、投稿規程に従って作成し、下記の編集部宛に郵送して下さい。

〒181-0001 東京都三鷹市井の頭 1-3-27

電話：0422-43-6394（協議会専用）

The Journal of Holistic Sciences 編集部

編集後記：

過去に経験したことのない酷暑と豪雨の日々でした。一般には、炭酸ガス等の排出が原因による、異常気象と考えられていますが、地球の歴史では、今よりもはるかに炭酸ガス濃度が高い時期もありましたが、地球型生命は発展を続けました。現在は氷河期と氷河期（100 万年）の間の僅かな間氷期（1 万年）で、これには地球の太陽に対する地軸が関係しています。この地軸には、過去に盛大に行われた水素爆発実験が影響を与えたとも言われています。一方では、ウクライナで昔ながらの戦争が行われ、多くの血が流れ、世界的食糧不足やインフレの原因となっています。戦争も核兵器もホリスティックなアプローチで解決できるのではないのでしょうか？じっくりと考えたいものです。

The Journal of Holistic Sciences Vol.16 No.2 2022 年 10 月 10 日発行

発行所：ホリスティックサイエンス学術協議会

〒181-0001 東京都三鷹市井の頭 1-3-27

電話：0422-43-6394（直通）

発行人：川口香世子

編集人：The Journal of Holistic Sciences 編集部

印刷：フジプランズ