

# カイロプラクティックの有用性と 安全性の調査研究報告書

(本研究は、2009～2010 年度全国療術研究財団委託研究報告書第 1 報に  
続く第 2 報である)

《ストレス・焦り感、冷え性・むくみ、眼精疲労・乾き眼、生理痛・  
生理不順などの不定愁訴に対するカイロプラクティックの改善効果》

佐藤信紘 (順天堂大学名誉教授・特任教授)

小澤淳子 (順天堂大学医学部附属練馬病院安全管理室副室長)

栗田郁子 (同上 看護師長)

今村克美 (同上 外来主任)

はじめに

2009年から2010年にかけて、全国療術研究財団より研究委託を受け、「カイロプラクティックの有用性と安全性、満足度について検証する」という目的で、大学病院に勤務する看護師400名余りを対象にアンケート調査、及びカイロプラクティック施術の効果・有用性と安全性に関する調査研究を実施した。調査内容は、肩こり・腰痛を自覚する者43名がカイロプラクティックを受療し、短期的効果（直後から数時間）、中期的効果（翌日）、長期的効果（一週間から一か月）について、自覚症状やその他の心身の変化、随伴する症状及び満足度について、調べたものであった。その結果、肩こり・腰痛症状は施術終了の数時間後に有用な効果を示し、徐々に効果は薄れるが、有効であった者は1か月後でも何らかの症状の改善を自覚していた。カイロプラクティックの施術により特に改善した動作は、肩こりを有する者では「上肢の挙上・保持」が楽になったことであり、腰痛を有する者では「階段昇降」や「前屈動作」が容易になったことであった。また両症状共に施術前に「非常に困難」「困難」例が、施術後1か月後に半減していた。

前回の調査では、肩こり・腰痛症状および心身の感覚的变化を中心にカイロプラクティック施術の効果を明らかにしたが、肩こり・腰痛を自覚する者の多くは種々な愁訴・随伴する症状を自覚しており、これらの症状についてもカイロプラクティック施術により多くの改善が認められ、満足度が高かった。

そこで今回の調査では、肩こり・腰痛を自覚していた43名の不定愁訴・各種臨床症状（頭痛・頭重感、生理痛・生理不順、ストレス・イライラ感・焦り感、冷え症・むくみ、眼精疲労・乾き眼、腹部不快感・便秘など）に着目し、カイロプラクティック施術のこれらの不定愁訴・症状に対する改善効果・有用性と安全性を明らかにしたので報告する。

## I. 研究目的

頭痛・頭重感、生理痛・生理不順、ストレス・イライラ感、冷え症・むくみ、眼精疲労・乾き眼、腹部不快感・便秘・下痢等の不定愁訴・臨床症状に対するカイロプラクティック施術の効果、有用性と安全性を明らかにする。

## II. 研究方法

順天堂大学医学部附属練馬病院に勤務する全看護職員401名（女性、年齢23歳～60歳）に対して、肩こり・腰痛の有無、自覚の程度についてアンケート調査をおこない、肩こり・腰痛をいずれか一方、あるいは両方を有する者248名に対して、研究目的に記した不定愁訴・各種臨床症状の有無および程度を調べた。なお、愁訴・症状の強さは、一番つらい時を10とし、愁訴・症状が皆無の時を0とする、10段階で評価した。

さらに、各種の愁訴・症状がカイロプラクティック施術により、経時的に如

何に変動するかを、カイロプラクティックを強く希望した 43 名を対象にアンケートにより調べた。

なお、カイロプラクティック施術は、東京都千代田区の衆議院第一議員会館地下一階にある「療術治療室」にて、松本徳太郎カイロプラクター（米国カイロプラクティック資格認定者）による約 30 分/回の施術を行い、不定症状・臨床症状に関する調査は、カイロプラクティック施術の「実施直前」と実施後「数時間後」「24 時間後」「1 週間後」「1 か月後」のそれぞれの段階における不定愁訴・各種臨床症状の改善度について、施術 1 か月後に質問紙にて行った。調査期間は平成 21 年 8 月 1 日～平成 25 年 3 月 30 日であった。

### III. 結果

1. 大学病院に勤務する看護師が有する各種の不定愁訴・臨床症状（頭痛・頭重感、生理痛・生理不順、ストレス・イライラ感、冷え症・むくみ、眼精疲労・乾き眼、腹部不快感・便秘・下痢等）の有無について。

全職員へのアンケート調査より、肩こり・腰痛を自覚する者は 248 名（62%）であった。腰痛・肩こりを有する者について、同時に各種の不定愁訴・臨床症状を有する者の内容、頻度について調査した結果を表 1 に示す。頭痛・頭重感などの中枢系の血流障害、イライラ感などのストレス症状、冷え性・むくみなどの全身・四肢末梢の血流障害、眼精疲労などの眼症状、生理痛・生理不順などの生理障害、便秘・下痢などの腹部消化器症状別に、表 1 はまとめられている。

表 1. 大学病院に勤める看護師にて肩こり・腰痛などの骨・関節障害を訴える者（401 名の 62%）における不定愁訴・各種臨床症状の内容と頻度（N=248）

- 1、中枢神経系の血流障害：頭痛(46%)・頭重(26%)・めまい(14%)
- 2、ストレス：ストレス感(43%)、イライラ感(27%)、集中力減退(21%)
- 3、全身・四肢末梢の血流障害：むくみ(42%)、冷え性(30%)、冷房病(8%)
- 4、眼症状：眼精疲労(42%)、乾き目(25%)、かすみ目(16%)、眼痛(14%)
- 5、生理障害：生理痛(28%)、生理不順(16%)
- 6、消化器・腹部症状：腹部不快感(24%)、便秘(22%)、吐き気(7%)、下痢(4%)

看護師の訴える不定愁訴・各種の症状は、アンケート調査に回答した者の殆どの者に存在し、前回調査にあるように、最多は肩こり・肩痛（219 名、73%）と腰痛を訴える者（199 名、67%）であった。さらに、肩こり・腰痛を訴える者について調査を進めた結果、過半数に不定愁訴や各種の臨床症状が認め

られた。不定愁訴・症状のうち、頭痛（46%）などの中枢神経系の血流障害が最も多く、次いでストレス、四肢末梢の循環障害、眼症状、生理障害、腹部消化器障害と続いた。

肩こり・腰痛を有する者は、頭痛、ストレス感、眼精疲労、むくみなどを訴える者が約40%、また、冷え症・生理痛、イライラ感が約30%にあった。さらに偏頭痛、乾き目、便秘、集中力不足を訴えた看護師が多数にのぼった。この他にも、生理不順、かすみ目、物忘れ、めまい、眼痛、胃腸の不快感、腹部膨満感、不眠、睡眠障害、冷房病、吐気、夏ばて、耳閉感、下痢、焦り感など、多種多様な症状を訴える者が、相当数存在した。

胃腸の不快感や便秘・下痢などの腹部消化器症状を訴える者は136名/248名にのぼり、これらは愁訴の強さや多様性から慢性胃炎（FD, functional dyspepsia）、過敏性腸症候群（IBS, irritable bowel syndrome）などの消化器疾患に分類されるべきものであった。

これら各種の不定愁訴や症状が、腰痛や肩こりなどの骨・関節症状に前駆するものもあり、特に表1に記載した中枢・末梢の血流障害や神経障害、および消化器障害が、腰痛や肩痛の発症進展に、互いに関連性を有することが示唆された。

## 2. カイロプラクティックを受療した43名の不定愁訴・各種の臨床症状について

カイロプラクティックを受療した43名のうち、肩こり・腰痛のみを訴え、愁訴や随伴する症状がないと答えた者は1名のみで、他の42名は何らかの愁訴・臨床症状を有していた（図1）。

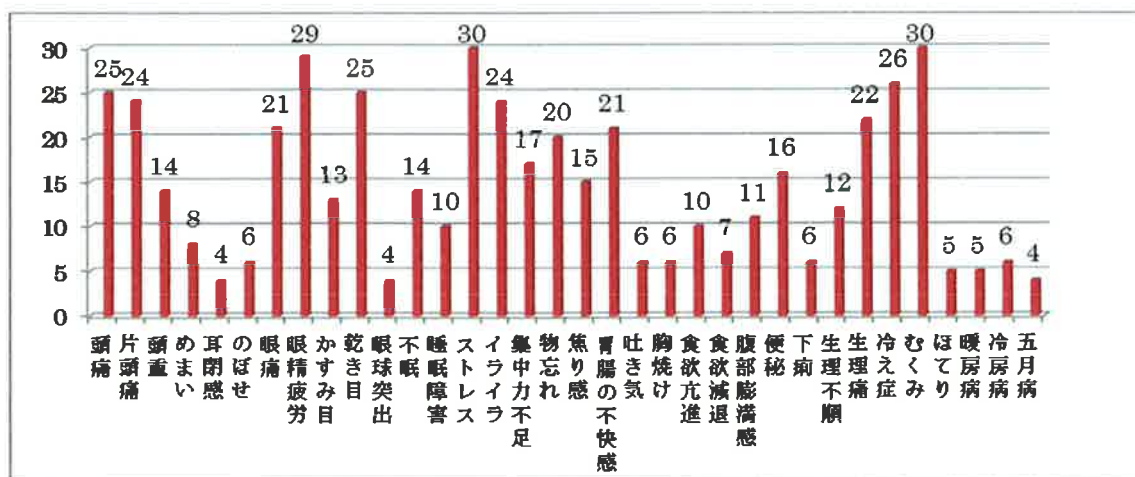


図1 カイロプラクティック受療希望者の不定愁訴・症状 -施術直前-  
<N=42 重複回答>

特に施術前に症状の多かったのは、ストレス・むくみであり、腰痛・肩痛でカイロプラクティックを受療したいという者の70%にみられ、次いで眼精疲労が67%、冷え症・頭痛・乾き目・イライラ感が約60%に見られた。また、生理痛は51%、生理不順は28%、胃腸の不快感は49%、物忘れが47%にみられた。

### 3. 各種不定愁訴・臨床症状のスコア評価について

受療直前の各種の症状の程度の合計点と平均値は図2に示す通りであった。症状の程度は一番つらい時を10とし10段階で評価した。受療直前では30名がむくみを自覚し、程度の平均値は6.4ポイントであった。次いで冷え症が26名で6.2ポイント、ストレスが30名で6.1ポイントであった。一方生理不順を自覚する者は12名であったが、程度の平均が6.7ポイントと最も高かった。10点満点中の6点は、その症状がかなり辛く、時折は業務に差し支える程度のものであった。

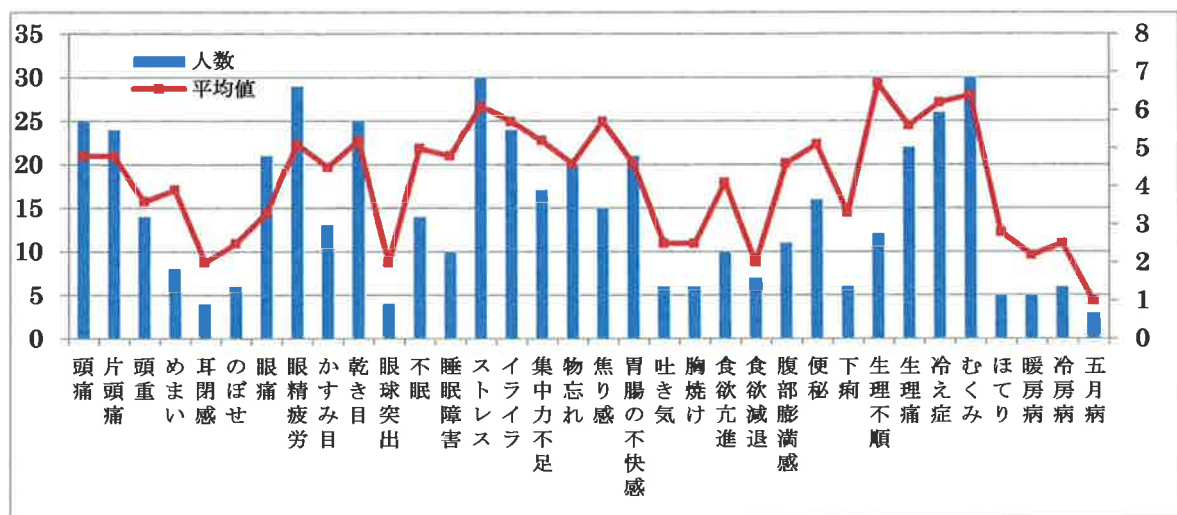


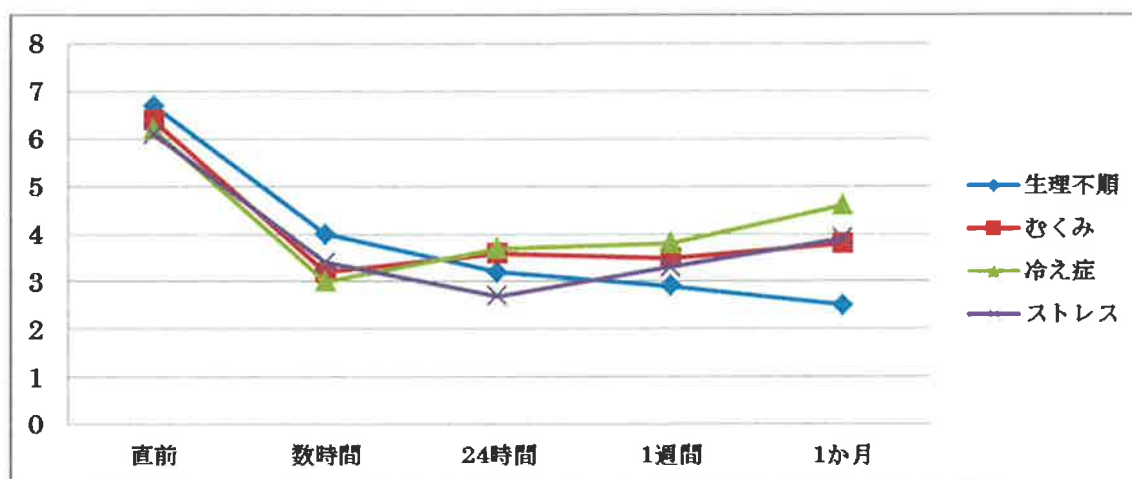
図2 カイロプラクティック受療希望者の各種の不定愁訴・症状の程度と平均値。左縦軸は人数、右縦軸は症状の程度の評価スコア <N=42 重複回答>

### 4. カイロプラクティック受療後の不定愁訴・臨床症状の変化について

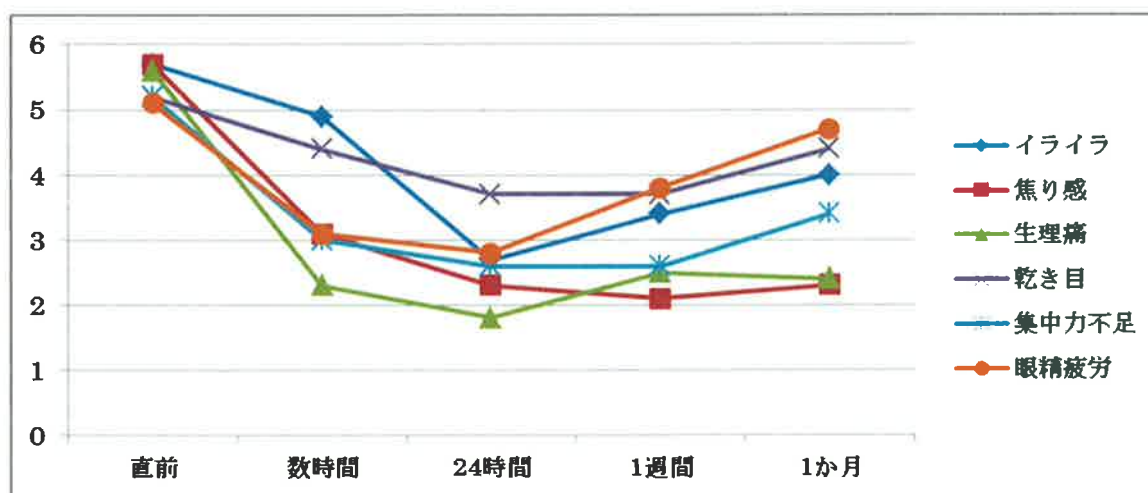
受療直前の各種の不定愁訴や症状の評価スコアの平均値が6ポイント以上であった生理不順、むくみ、冷え症、ストレスについて、カイロプラクティック施術後の変化を調べた結果を図3に示す。いずれの症状も受療後数時間で症状の強さが半減し、1か月後もほぼ維持していた。次に、症状の程度の平均が5ポイント以上6ポイント未満であったイライラ感、焦り感、生理痛、乾き目、集中力不足、眼精疲労の変化を図4に示す。この中で、焦り感、生

理痛は受療後数時間で半減し、1か月後まで効果が持続していた。前回の調査ではカイロプラクティック施術後に体が軽く感じるという心身の変化が認められていたが、今回の調査では、体が軽く感じる理由としてイライラ感・焦り感やストレスが軽減し、冷え性が改善することが、その要因であると示唆された。

なお、施術後に気分不良や、腰痛、肩こり・肩痛などの症状が悪化したと訴えた者はいなかった。



<図3 平均値が6ポイント以上であった愁訴・症状の変化：縦軸は症状の強度評価スコア、10点満点>



<図4 平均値が5ポイント以上6ポイント未満であった愁訴・症状の変化。縦軸は図3と同じ、10点満点>

まとめ：

本研究担当看護師の働く順天堂大学附属練馬病院は、2005年に本研究報告

者である佐藤信紘が院長となって開院し、最新の医療機器や電子カルテを装備した400床の病院であるが、この数年、諸設備機器の更新など日々新しい modalities が日常業務に入り込み、看護師をはじめとする職員は多忙を極めている。そのなかで、看護師の健康状態調査の一環として、約400名に対して、不定症状や臨床症状の有無に関するアンケート調査を行い、一部については前回報告した。

今回のまとめは、看護師の訴える愁訴や症状について、特に肩こり・腰痛を有する者が多いことから、これらの症状を有する看護師について、同時に有する不定愁訴や各種臨床症状について調べ、腰痛や肩こりなどの骨・関節障害に随伴する症状の調査を行うと共に、カイロプラクティックのこれらの不定愁訴・各種の症状に対する改善効果を調べるのを目的とした。さらに、腰痛や肩こりと各種不定愁訴との関連性について調べ、原因別に分類を試みたことと、愁訴や症状の中で、カイロプラクティック施術の直接的短期・中期そして長期効果・有用性について調査し、さらに安全性についてまとめたものである。

これまでのところ、中枢神経系の血流障害と考えられる頭痛や頭重感、さらに眼精疲労などの眼症状やストレスなどの神経症状、また末梢循環障害とされる冷え性やむくみ、冷房病、ほてり、生理不順などは、障害の程度に差があるが、対象とした看護師の過半数近くに存在し、あるものは過半数を超えて自覚していて、肩こりや腰痛とともに訴えの多い愁訴・症状であることが分かった。そして、カイロプラクティック施術は冷え性やむくみなどの末梢循環障害の改善に著しい効果を示すことが判明した。さらに、ストレスなどの精神神経症状や生理痛・生理不順が改善することも判明した。

前回の調査では受療直後から暫らくの数時間の間、心身の変化として、大半は体が軽くなり、手足が暖かく感じ、首や体の緊張がほぐれ、気分が良好になるという感覚変化が認められた。さらに、腸の動きがよくなり、便秘が改善したという報告が24時間後に相当数あった。今回明らかになったのはこれらの改善の要因が中枢・末梢循環の改善であり、精神神経系の改善が背景にあることが示唆された。さらに生理痛や生理不順が改善することは、内分泌系の改善も要因としてあげられると思われる。

興味深いのは、冷え症状やむくみ、ストレスや焦り感などの症状が改善したものは、24時間後のみならず1週間、一か月後においても症状の改善が続いていたことである。前回調査では腰痛、肩こり・肩痛は施術一か月後にはほぼ完全にもとの状態にもどったことと異なる傾向である。前回調査においても、カイロプラクティック受療1ヵ月後において体が軽く感じているものが42名中5名

もいたことから、中枢・末梢循環系や神経内分泌系にはカイロプラクティック施術効果はかなりの長期間好影響を及ぼすのではないかと示唆される。

腰痛や肩こり・肩痛に対するカイロプラクティックの再治療効果は前回明らかになっているので、冷え性や腹部症状、癒し効果についても再治療の有用性と安全性についても、カイロプラクティックの有用性が明らかになったと考えられる。今後、冷え性をはじめとした諸症状の改善するもの、しないものの背景因子を調べ、症状の重症度や症状の重複性などの層別分類を行って、症状や愁訴の互いの関連性を調べたい。

総括：

最後に、本調査研究の特徴を下記にまとめておく。

前回の調査研究では、対象がわが国医療（西洋医療）の中心的担い手の一つである看護師集団の多数に対して、相補代替医療（CAM）およびカイロプラクティックについての認知度と受療経験を調べ、医療におけるCAMとカイロプラクティックへの期待度を調査し、明らかになったことは、大学病院に勤務する現役看護師の77%がカイロプラクティックを認知しており、そのうち24%のものがカイロプラクティックを受療したことがあることである。また、明らかになったことは、働く女性の代表格といえる看護師は、肩こりや腰痛などの骨・関節障害のほか、ストレスなどの精神神経症状や中枢・末梢循環障害を抱え、さらに腹部症状や眼精疲労などのいわゆる不定愁訴や臨床症状を過半数に有することであった。また、特記すべきことは、これらの症状や愁訴の克服に看護師は、マッサージや整体、指圧、鍼灸などの種々な統合医療学的施術を受けているが、カイロプラクティックを受療したものの90%が、とても、ほぼ、少し改善という、何らかの改善があったと報告していることであった。

特に、前回と今回の研究のユニークな点を、以下にまとめる。

- 1) 本研究は、西洋医療事情に最も詳しい集団である大学附属病院勤務中の看護師集団において、伝統的な相補代替医療、特にカイロプラクティックの認知度を調べている。
- 2) 医療を患者満足度の向上が最大目的であると捉える看護師集団は、医療満足度評価に関しては最良の専門家である。その看護師が、自らの体験にてカイロプラクティック受療の満足度評価を行う点、きわめてユニークである。
- 3) 全国の100万人を超える看護師の勤務は激しい身体精神活動を伴い、日常から多くの不定愁訴に悩まされている。それらの身体精神症状に対して、現行の西洋医療では十分満足した成果が得られない現況で、多くの相補代替医療が試みられ、特にカイロプラクティックの有用性（と安全性）についての調査は、大変意義深いといえる。



4) カイロプラクティック施術は、むくみ・冷え性、ストレス軽減、集中力改善、生理痛・生理不順の改善など、中枢・四肢末梢循環の改善効果や神経内分泌系への良好な効果の中長期間生むことが示唆された。

カイロプラクティック施術自体は、30分～40分の短時間に施行しうる技術で、月に1～数回施行して効果の持続性が期待できる技術である。前回と今回の調査研究により肩こり・肩痛、腰痛症の改善効果、冷え性やむくみ、頭痛やストレス軽減、生理痛や生理不順の改善などの効果が明らかになり、さらに施術に対する満足度が高く、本施術の有用性と安全性が認められたことをまとめたい。