

# 鍼通電によるバストアップ効果

## Effects of electro acupuncture for breast enlargement

鍼灸美容学科

稲垣珠暖 植木奏音 佐光静夏

### 要 約

今回、女性に多い悩みのひとつであるバストの悩みに着目し、セルフケアでは改善できないことがわかり、局所と遠隔の刺激に分け、バストアップ効果を比較検証した。どちらの刺激でも鍼通電を行い、施術前後および施術1週間後の結果を比較した。またアンケートによる主観評価も確認した、結果、どちらの刺激でもバストアップ効果がみられたものの、局所刺激の方が、効果が持続した。つまり、美容のための鍼は顔への効果だけでなく、体型の悩みにも活用でき、さらに美容鍼灸師の活躍の場を広げていけると感じた。

### 【目的】

女性の多くはコンプレックスを抱えており、コンプレックスの上位は体型・顔・性格の3つである。その中で美容鍼灸師が直接サポートできるのは、体型と顔の2つであり、過去の文献から顔に関する研究は多くあったことから、今回は体型に着目することとした。体型のコンプレックスといっても様々であり、悩みの上位は下半身、バスト、ウエストに関することである。さらに文献を調査すると、下半身やウエストを細くする研究はみられたものの、バストに関する研究はみられなかったことから、バストに焦点をあてることとした。バストに関する悩みとして、サイズ、たるみ、ハリが上位を占める。また、ナイトブラやセルフマッサージなどのセルフケアを試しても、なかなか改善されないという声が多い。

そこでバストの悩みを鍼灸施術で改善できないかと考え研究を行った。鍼灸施術により、たるみやハリが改善されれば、結果バストアップになると考え、鍼灸によるバストアップ効果を検証することを目的とした。また、胸に直接施術する局所だけでなく、姿勢の改善による遠隔のアプローチも実施し、バストアップ効果の比較を行った。

### 【方法】

場所は大阪医療技術学園専門学校のエステ実習室で行い、被検者は本校学生女性14名とし、局所刺激と遠隔刺激の2グループに分け実施した。

鍼刺激には、セイリン社製ディスポーザブル鍼40mm20号鍼を用い、トワテック社製鍼通電治療器パルスマで通電刺激を行った。局所の刺激部位は、バストを支える土台となる働きをより強固にし、バストの引き上げ、垂れ防止につながるのではないかと考え大胸筋を選択した。具体的には、大胸筋の上部外側の中府と、大胸筋の停止部である大結節稜に刺鍼し10分間、筋が収縮する程度に通電を行った。遠隔の刺激部位は、バストダウンの原因として巻き肩や猫背など姿勢が関係していると考え、肩背部の棘下筋と小円筋を選択した。どちらも肩関節の外旋作用があり巻き肩や姿勢の改善、また、胸郭を広げることによるバストアップ効果が期待できると考えた。具体的には、棘下筋上の天宗と、小円筋上の肩貞に刺鍼し、局所と同様の方法で10分間の通電を行った。

バストの測定方法はブラジャーを取った状態で、ニップレスを貼った上から共通のポロシャツを着用し、実験の前後にバストのトップとアンダーの周径を計測し、その差を算出した。また、施術前後にはアンケートを実施し、施術前は、バストについての悩み、施術後は、バストの変化について自由に記述してもらった。さらに、施術前後に「ハリ」、「たるみ」、「トップの位置」、「形」の4項目について1から5の5件法にて主観的状態を評価してもらった。

実験の流れは、局所群、遠隔群ともに、最初にバストの測定とアンケートを行ってから鍼刺激を行い、施術後に再び測定とアンケートを行った。さらに、1週間後に持続効果を確認するため、再度バストの計測を行った。

### 【結果】

局所刺激のバストサイズの結果は、被検者によりばらつきはあるものの、全体の平均で施術後も1週間後も、施術前と比較すると、アンダーとトップの差は大きくなっており、局所刺激によるバストアップは見られ、その効果は1週間後も持続していた（表1）。遠隔刺激のバストサイズの結果では、施術後のバストアップはみられたものの、1週間後にはマイナスになっており、直後効果はあったが、効果の持続性は見られなかった（表2）。

表1：局所刺激のバストサイズの変化

<b>結果：局所（アンダー・トップ差）</b>					
(cm)					
局所	施術前	施術後	1週間後	前後比較	前1週間後比較
A	12.5	13.5	12	1	-0.5
B	15	18	17.5	3	2.5
C	10	12	12	2	2
D	8.5	11.5	11	3	2.5
E	15	14	13.8	-1	-1.2
F	11	13.5	12.5	2.5	1.5
G	9	13	11	4	2
平均	11.6	13.6	12.8	2.1	1.3

表2：遠隔刺激のバストサイズの変化

<b>結果：遠隔（アンダー・トップ差）</b>					
(cm)					
遠隔	施術前	施術後	1週間後	前後比較	前1週間後比較
H	15	15	13.8	0	-1.2
I	20.5	22	18.5	1.5	-2
J	13.5	15	13	1.5	-0.5
K	4	7.5	2.1	3.5	-1.9
L	19	22	18.5	3	-0.5
M	13.5	13.5	13	0	-0.5
N	12	13.3	12	1.3	0
平均	13.9	15.5	13.0	1.5	-0.9

アンケートの結果は、4つの項目に対する5段階評価では、どちらの刺激でも施術前より施術後の評価が高くなった。特に局所刺激では、トップの項目が、遠隔刺激ではハリとたるみの項目が施術後に高い評価となった(表3)。記述のアンケートでは、施術前に「たるみやハリがない」、「バストが小さい」、「バストトップの位置が低い」といった悩みが記述されていたが、施術後には、「ハリが断然違う」、「たるみが改善した」、「ハリがでたのに柔らかい」、「トップの位置が上がった」、「少し大きくなった」と、改善されている記述がみられた。なお、局所刺激と遠隔刺激による差はなかった。

表3：5段階評価のアンケート結果

<b>結果：アンケート 5段階評価</b>				
<b>局所</b>	<b>項目</b>	<b>施術前</b>	<b>施術後</b>	<b>前後差</b>
	<b>ハリ</b>	<b>3.0</b>	<b>3.3</b>	<b>0.3</b>
	<b>たるみ</b>	<b>2.8</b>	<b>3.3</b>	<b>0.5</b>
	<b>トップ</b>	<b>2.8</b>	<b>3.6</b>	<b>0.8</b>
	<b>形</b>	<b>2.6</b>	<b>3.3</b>	<b>0.7</b>
<b>遠隔</b>	<b>項目</b>	<b>施術前</b>	<b>施術後</b>	<b>前後差</b>
	<b>ハリ</b>	<b>2.4</b>	<b>3.7</b>	<b>1.3</b>
	<b>たるみ</b>	<b>3.0</b>	<b>3.8</b>	<b>0.8</b>
	<b>トップ</b>	<b>2.7</b>	<b>3.4</b>	<b>0.7</b>
	<b>形</b>	<b>2.7</b>	<b>3.4</b>	<b>0.7</b>

バストサイズとアンケートの結果をまとめると、局所刺激・遠隔刺激ともに、客観的なバストサイズでも、主観的なアンケートでも良好な結果が得られバストアップ効果はあったといえる。ただし、遠隔刺激では1週間後まで効果が持続せず、局所刺激の方が持続性があったことから、より効果的だと考えられる。

#### 【考察】

バストのたるみやハリの無さの原因として、バストを支える局所の筋の筋力低下、リンパや血液の循環不良、猫背や巻き型による姿勢不良などがあげられる。今回、鍼通電をすることによって筋活動が起こり、これらの原因を取り除くことで、バストのたるみやハリの無さが改善し、バストアップにつながったと考えられる。ただ、遠隔刺激は直後の効果はあったものの、1週間後まで効果は持続しなかった。局所刺激は姿勢と関係なく局所の筋を刺激しバストアップしたのに対し、遠隔刺激は姿勢改善の結果としてバストアップが実現したため、普段の生活を続け姿勢が戻ってしまうことにより、効果が持続しなかったのだと考えられる。

今後の課題として、今回は1回の刺激で検証したため、複数回の刺激による持続的な変化の検証や、局所と遠隔を両方刺激した場合の変化も検証していきたい。また、ヒップなどバスト以外でも活用できるかも検証していきたい、より活用の方が広がるよう模索していきたいと考える。

### 【結語】

今回、女性に多い悩みのひとつであるバストの悩みを改善できないかと、局所と遠隔の刺激に分け、バストアップ効果を比較検証した。結果、どちらの刺激でもバストアップ効果がみられたものの、局所刺激の方が、効果が持続した。

つまり、美容のための鍼は顔への効果だけでなく、体型の悩みにも活用でき、さらに美容鍼灸師の活躍の場を広げていけると感じた。

### 【参考文献】

- 1) 竹松未来ら：前胸部低周波鍼通電刺激による乳房吊り上げ，東洋療法学校協会学会誌，44；57-61，2022
- 2) 徳竹忠司：低周波鍼通電療法：筋肉パルス各論 4 肩関節周辺 4 肩甲下筋・大胸筋・前鋸筋，現代鍼灸学/現代医療鍼灸臨床研究会，12（1）；19-26，2012

### 【謝辞】

本研究を実施するにあたり、測定にご協力くださいました学生の皆様方に感謝申し上げます。また、本研究を遂行するにあたり、ご指導・ご助言を賜りました先生方に厚くお礼申し上げます。