『ボストン研修2017』研修記

御子神　光[1)]　矢野貴大[1)]　髙倉伸有[2)]
矢嶌裕義[2)]　髙山美歩[2)]

2017年９月17日～24日に，私たち鍼灸学科21名と花田学園の専門学校生８名の総勢29名は，アメリカ東部マサチューセッツ州にあるボストンでの研修に参加しました．マサチューセッツ州はアメリカの東海岸にあり，北海道よりやや北に位置する州で，東京の約10倍の大きさがあります．ボストンはここの州都で，人口はおよそ60万人です．

研修はおよそ１週間という短い期間ではありましたが，日々の大学生活だけでは得られない数多くの刺激を受け，海外で私たちと同じ分野を学ぶ学生との交流を通じて，将来，彼らと円滑なコミュニケーションによる議論をしたいと強く思いました．研修から１年を過ぎた今も，自らが大きく成長した貴重な体験であったと感じています．今後同じような機会があれば，OBとしてまた参加してみたいと思うような研修でした．

1日目：９月17日（日）

午後４時に成田空港第２ターミナルに集合し，VISA無しで90日以内の旅行を目的に渡航する人が申請するESTAやパスポートをそれぞれ確認し，チェックインを行って，午後６時に成田を発ちました（写真１）．

アメリカの入国審査では，いくつかの質問を英語でされましたが，審査をするアメリカ人の方もゆっくり質問してくれたので，焦らず笑顔を絶やさずにしっかりと質問に答えることができ，問題なく全員無事に通過することができました．

ボストンにあるGeneral Edward Lawrence Logan International空港に到着したのは，現地時間の９月17日午後６時過ぎで，外は薄暗くなり始めていました．成田からボストンまで乗り継ぎなしの直行便であったものの，12時間50分の長旅であったため，非常に強い疲労感と，アメリカに足を踏み入れたという興奮が入り混じった不思議な感覚を覚えました．各自預けていた荷物を受け取った後，空港からは専用車でボストン・シェラトンホテルまで移動し，荷物をフロントに預け，ホテル近くのサマーシャクというシーフードのお店で夕食をとりました（写真２）．初めて食べるアメリカンサイズのハンバーガーは，とても大きく食べきれない人が続出していました．

2日目：９月18日（月）

この日は午前10時から，シカゴのイリノイ大学から駆けつけて下さったJudith Schlaeger先生の講義から始まりました（写真３，４）．Schlaeger先生は看護師・助産師と鍼灸師の資格を持ち，現在は外陰部痛の研究をされています．今回の講義ではその研究の一部について話をしてくださいました．外陰部痛とは，器質的疾患がなく３か月以上にわたって続く慢性的な外陰部の痛みや熱感といった症状がある場合を指し，アメリカでは女性の７％が外陰部痛に悩まされているそうです．しかし，デリケートな部分の悩みで他人に相談することができない場合も少なくなく，潜在的な患者はもっと多いと推測されているとのことでした．外陰部痛は，卵巣の腫瘍や子宮内膜症，膀胱炎などの感染や炎症が原因となり発症するものではなく，一説にはうつ病やPTSDの人に多く認められるとのことでしたが，原因は明らかになっていないそうです．そのため，西洋医学による治療法は確立されておらず，対症的にオピオイド（麻薬性鎮痛薬など）が処方されることも多いことから，副作用の少ない鍼灸治療は，外陰部痛を有する患者に，希望をもたらす治療法の一つであるとおっしゃっていました．またアメリカでは，こうした器質的疾患のない慢性痛は，西洋医学では対処しきれないことが多いため，鍼灸を受療する人も多いとのことでした．Schlaeger先生は，外陰部痛の誘因の一つは，交感神経の興奮によって生じた骨盤内臓器の筋緊張ではないか，そして鍼治療は，この筋緊張を緩めることができるため症状が改善するのではないかという仮説を立て，これを証明するために，本学鍼灸学科長の髙倉先生たちと共同でダブルブラインド鍼を用いた大規模な研究を行っているとのことでした．

1）東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科４年
2）東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科　E-mail address：takakura@tau.ac.jp

Schlaeger先生は，2018年夏に，私たち東京有明医療大学鍼灸学科の客員教授になられました．このときに大学を訪問してくださったそうですが，夏休み期間中だったため，私たちは残念ながらお会いできませんでした．いつかまた，Schlaeger先生の研究のお話を聞くことができる機会があれば嬉しいです．

講義を終えた後，班ごとに分かれてそれぞれ昼食をとり，メジャーリーグのボストン・レッドソックスの本拠地球場であるフェンウェイ・パークへと向かいました．残念なことに，今回の私たちの研修期間が，地元ボストンのレッドソックスが遠征している時期と重なってしまったため，本場のベースボールを観戦することができませんでした．しかし，球場周辺のショップで買い物をしながらレッドソックスの試合に思いを馳せ，楽しむことができました．

ボストンでの移動は主に電車（地下鉄）やバスなどの公共交通機関を利用しました．ボストンの地下鉄は日本の電車と違い，満員になることがほとんどなく，ストレスなく乗ることができました．しかし，日本では混んでいる電車に乗り込む際に前の人を押しながら進むことがよくありますが，アメリカではそのような乗車をすることは許されず，人と人の距離が近くなるだけで少し顔色が曇る人，露骨に嫌がる人，怒り出す人もいました．そうした中でも，急カーブで転びそうになると大きな手で体を支えて助けてくれるアメリカ人の優しさに触れる機会もありました．また，個人的にはボストンの公共交通機関で使えるチャーリーカードが反応せず，改札を通り抜けられないという事態が，たったの４日間で２回もあって焦りました．

そんな電車でのハプニングも経験しながら，私たちはハーバード・メディカル・スクールの教授で，本学の客員教授でもあるTed Kaptchuk先生のオフィスへと向かい，講義を受講しました（写真５）．はじめに，ドイツの保険会社が行った「鍼治療に保険を適用させるために実施された大規模な臨床研究」についての説明があり，鍼の治療効果の検証方法に関する話題になりました．この講義の中で，なぜ鍼が効くのかという問いに対して，古典に載っているからとか，古今の臨床例からとか，はたまた神の声を聴いたからといった回答では，西洋医学には到底受け入れられないこと，西洋医学に鍼を受け入れてもらうためには，質の高い研究デザインによって科学的根拠を示すための研究をしなければならないことを教えていただきました．中でも，ランダム化比較試験は1948年に確立された質の高い研究デザインの一つで，西洋医学ではこの方法を用いて臨床研究を行っていますが，鍼や灸についてもこのランダム化比較試験を用いて，本当に鍼が効くのかを明らかにしていくことが重要であるということでした．次にKaptchuk先生から，Placeboの話がありました．Placeboは治療効果のない偽薬のことであり，これを使用したときにみられるPlacebo効果とは，偽薬を処方しても，本物の薬だと信じ込むことによって何らかの改善がみられる現象です．患者にとってはPlacebo効果によって症状が改善されるのは決して悪いことではないし，Placeboと鍼治療の効果を完全に分けるのは難しいけれども，鍼灸治療によって治ったということがPlacebo効果だけではないことを，私たちは証明していかなければならない，とKaptchuk先生はおっしゃっていました．そしてKaptchuk先生は，「皆さんは，治神という言葉を知っていますか？」と私たちに投げかけられました．「治神」とは，古典によく出てくる言葉で，人間の精神活動により病を治すという意味があるそうです．Placeboは，西洋においてはランダム化比較試験の対照群として生まれたものですが，東洋では形のない無形の医学として存在しており，「精神と病は切っても切り離せない関係であり，これらは現在でいうPlaceboに通じるところがありますよね」と話しておられました．最後にKaptchuk先生に「神明に通じる」という言葉を教えてもらいました．これは，患者の話をよく聞き，触れることで患者と良い関係を築くことが大切である，という意味だそうです．「脳」で意識的に感じるのではなく，「心」で無意識的に感じることができれば，より良い臨床家になれるという激励の言葉をいただきました．Kaptchuk先生には私たちだけに向けて講義をしていただき，本当に有意義な時間を過ごすことができました．そんな世界の研究の第一人者であるKaptchuk先生ですが，一方で，私たち一人一人の手を笑顔で握り返してくれたり，オフィスからハーバード・メディカル・スクールまでわざわざ道案内して下さったりするなど，優しくお茶目な一面を披露して下さる先生でもありました．最後に，Kaptchuk先生と一緒にハーバード・メディカル・スクールの前で集合写真を撮り，別れの時を惜しみながら手を振ってお別れしました（写真６，７）．

３日目：９月19日（火）

午前は，地下鉄と徒歩でMartinos Center for Biomedical Imagingに行き，ハーバード・メディカル・スクール准教授のJian Kong先生の講義を受講しました（写真８）．Kong先生は，本学鍼灸学科の客員教授でもあります．Martinos Centerは，ハーバード大学（Harvard University）とマサチューセッツ工科大学（MIT：Massachusetts Institute of Technology）が共同で設立した，脳研究では世界一の研究施設です．Kong先生は，神経活動によって変化した脳血流を検出するfMRA（磁気共鳴血管撮影）を用いて，鍼，痛み，プラセボについて世界の最先端で研究をされています．今回の研修では，うつ病とその治療に関する最新の研究について講義してくださいました．アメリカでは，うつ病は４番目に多い疾患で，完全に満足できるような治療結果が得られていないため，現在では外科的手法を用いて，迷走神経

に電極を付けて直接電気刺激を行う治療法も行われているとのことでした．うつ病患者は，健常者と比べて，普段何もしていない時（意識的な活動をしていない時）に活動している後帯状回と内側前頭前野等の神経ネットワーク（これをデフォルトモードネットワークという）があまり活動していないことが，fMRAで判ったということでした．その後，若年者と壮年者を比較した研究や，30～60歳の女性を対象に実施した研究など，様々なうつ病患者に対する研究の話をしてくださいました．その他，腰痛や関節炎の患者を対象とした研究に関する話の中で，痛みに関する説明がありました．痛みとは，実際に何らかの組織損傷が起こったとき，あるいは組織損傷が起こりそうなときに表現される，不快な感覚体験および情動体験と定義されているそうです．痛みに対し，シャム鍼治療と本物鍼治療を行って鎮痛効果を比較したところ，これらの治療間に差は認められなかったけれども，脳活動様式は異なることが確認されたそうです．特に情動に関わると言われる扁桃体に注目すると，シャム鍼治療ではこの部位の反応はなく，本物鍼治療では反応が認められたとのことです．このような数々の研究結果を総合すると，デフォルトモードネットワークは，うつ病だけでなく，腰痛や関節痛にも関係があるかもしれない，ということでした．とても難しい内容でしたが，次々と活発に質問が飛び交い，とても内容の濃い講義でした．

講義の後はMartinos Center for Biomedical Imagingを見学し，施設内のカフェテリアで昼食をとりました．カフェテリアで販売されていた菓子パンを食べましたが，アメリカンスタイルなのか日本では味わったことのないような甘味量の多さで，人生で初めて甘すぎて物を食べきれなかったのは良い思い出です．これからアメリカに行く人は菓子パンよりも普通の調理パンをお勧めします．

そして次に向かった先は，マサチューセッツ総合病院のポール・S・ラッセル，メディカル・ヒストリー・アンド・イノベーション博物館です．この博物館は医療に関する展示物で構成されており，ウィリアム・モートンのエーテル吸入器も展示されていました．その後，このエーテルを用いて世界で初めて全身麻酔下で公開手術を行ったエーテルドームがある，マサチューセッツ総合病院を訪れました．実際にエーテルドームの階段教室に立って，現代では欠かせない麻酔医学の最初の一歩がここで踏み出されたのだという事実を，肌で感じることができました（写真９）．

４日目：９月20日（水）

午前中は，MCPHS university（Massachusetts College of Pharmacy and Health Sciences：マサチューセッツ薬科健康科学大学）で研修をしました（写真10）．Kathleen Head国際交流センター長から鍼灸分野における教育や施設の紹介をしていただき，その後，MCPHS universityの学生に大学内を案内してもらう学内ツアーに参加しました．学内には，実際の薬局を模した実習室や，デンタルクリニックなどがあり，日本の大学との規模の違いや勉学に対する意識の高さを改めて感じました．また，MCPHS universityの校舎は，新しい校舎の中に古い校舎を残す，とてもユニークな方法で建てられていました（写真11）．歴史的建造物を取り壊さずに，新しい建物で古い建物を覆う形は，地震の多い日本ではなかなか見られない保存の仕方であるため，とても驚きました．学内見学を行った後，ランチにピザをご馳走になりながら，MCPHS universityの英語の先生や生物学の先生，国際交流センターのスタッフの方々と直接お話することができました（写真12）．参加してくださった職員の皆さんは全員，私たちの拙い英語でもしっかりと聞いて下さり，英語でのコミュニケーションを実践する機会をいただき，貴重な時間を過ごすことができました．

ボストン研修２か月後の11月には，MCPHS university国際交流センター長のHeadさんが，東京有明医療大学を訪問してくださり，ボストンに行った皆で写真撮影をして，改めて感謝の気持ちを伝えることができました．

MCPHS universityを訪問した後，徒歩でボストン美術館（Museum of Fine Arts, Boston）に向かいました．この美術館には，モネ，ミレー，ゴッホ，ルノワール，セザンヌなどの優れた画家の作品がたくさん展示されており，この時はちょうど日本の浮世絵の特別展も行われていて，１日中滞在しても見飽きることのない美術館でした．

５日目：９月21日（木）

午前中は，ウースターにあるNew England School of Acupuncture（NESA）に，専用バスで向かいました．NESAはアメリカで最も歴史の古い鍼の学校で，MCPHS universityの鍼灸・薬草学を専門とする大学院です．NESAのExecutive DirectorであるSusan Gorman先生に迎えていただき，まずNESAで開講されている普段の授業にNESAの学生さんと共に参加させていただきました．Joseph Kay先生の奇経治療についての講義では，NESAの学生さんはある疾患に対する治療方法を構築するための様々な考えを自由に述べ，お互いの考えをぶつけ合っていました（写真13）．私たちの日々の授業とは全く異なった活発なディスカッションがなされており，自分たちも見習わなければならないと思いました．講義が終わると実習室へと移動し，まず奇経治療を用いた火傷に対する治療のデモンストレーションを見せてもらいまし

た．アルミホイルで火傷部を覆い，身体の部位に応じて刺鍼部位を決めクリップでつなぐという治療法です．数年前に皮膚を擦って火傷のような痛みがまだ残っているという同級生がモデルになって，この治療を受けたところ，瞬く間に痛みが消失していました（写真14）．次に，腹診と脈診を用いて治療穴を決めて刺鍼する経絡治療をベースとした治療法を，NESAの学生さんと一緒に体験させていただきました．その後，学内見学をし，施設内でビュッフェ形式の昼食をご馳走になりました．昼食が終わり，NESAに在学している日本人の学生さんや，Gorman先生，校長のMeredith St. John先生の話を聞いたりして，午後の時間を過ごしました（写真15）．

NESAでの研修後は，レンサムビレッジというアウトレットに行き，少ない時間でしたが，それぞれ買い物を楽しみました．

6日目：9月22日（金）

一日を通じて，ボストンの文化や歴史を学ぶフィールドワークを行いました．まず地下鉄でハーバード大学に行きました．構内にあるハーバードさんの銅像の足を触るとハーバード大学に入れるという噂があり，みんなで足に手を置いて写真を撮りました（写真16）．その後，地下鉄を乗り継いで，雨の中を歩いてクインシーマーケットに行き，ボストンのお土産を買ったり，名物のクラムチャウダーを食べたりしました．クラムチャウダーは髙山先生のおすすめのお店で買いました．とても美味しかったことを昨日のように思い出します．

7日目：9月23日（土）～8日目：9月24日（日）

いよいよ帰国の日がやってきました．10時20分に，ボストン初日からお世話になったボストン・シェラトンホテルを後にし，ローガン国際空港に向かいました．

13時20分にボストンを発ち，約13時間のフライトの後，日本では台風が心配されていましたが，９月24日16時に成田空港に無事に到着しました．成田空港では，大変お忙しいなか櫻井理事長が私たちを迎えてくださいました（写真17）．

おわりに

ボストン研修の１週間は，本当に多くの学びがあり，とても充実した忘れられない貴重な時間となりました．本ボストン研修をサポートしてくださった櫻井理事長，そして髙倉先生をはじめ引率して下さった先生方，今回の研修に携わった多くの皆様にこの場をお借りして感謝いたします．

アメリカで行われている鍼灸の教育や研究はとても興味深く，この分野の奥深さを改めて実感することができました．また，鍼灸だけでなく，日本語の通じない地で現地の方とコミュニケーションを取ることや，普段当たり前と思うようなことでも緊張したり，またその緊張感が新鮮に感じたり，アメリカの文化に触れたことで視野が広がった気がします．是非，後輩の皆さんにもボストン研修に参加していただきたいです．

【研修目的】

ボストン研修は，本学の教育理念である「国際性に富む有為な人材を育成する」ため，(1) 世界の鍼研究を牽引する科学者（本学鍼灸学科客員教授でHarvard Medical SchoolのKaptchuk教授とKong准教授）の講義を体験し，(2) アメリカにおける鍼灸の教育機関や研究機関（New England School of Acupuncture，Martinos Center for Biomedical Imaging，Massachusetts General Hospital，Harvard University，MCPHS University）での研修や見学を通じて，グローバルな視点を持った鍼灸学士となるための意識を高め，(3) アメリカの生活・文化・自然・歴史などに触れ，人生観や世界観を広げることを目的として実施されました.

【研修スケジュール】

９月17日（日）

16：00　成田国際空港 集合
18：10　成田国際空港 発
・・・・・・・・・＜日付変更線通過＞・・・・・・・・・
18：00　Boston Logan International Airport 到着
　　Sheraton Boston Hotel 泊

９月18日（月）

午前　Judith Schlaeger先生の講義（The Paint Barにて）
昼食　各自ホテル周辺で
午後　Ted Kapchuk先生の講義（Harvard Medical Schoolのオフィスにて）

９月19日（火）

午前　Jian Kong先生の講義（Martinos Center for Biomedical Imagingにて）
昼食　Martinos Center学食にて
午後　Boston Navy Yard 散策
　　USSコンスティテューション号博物館 見学
　　Paul S. Russell，MD Museum of Medical History & Innovation 見学
　　Massachusetts General Hospital・エーテルドーム 見学

９月20日（水）

午前　MCPHS Universityにて研修
　　• MCPHS Universityの紹介
　　• 施設見学・Coop
昼食　MCPHS Universityの先生・職員の皆さんによる歓迎Pizzaパーティー
午後　Museum of Fine Arts，Boston（ボストン美術館）

９月21日（木）

午前　New England School of Acupuncture（NESA）にて研修
　　• Joseph Kay先生の講義・実習
　　• 施設見学
昼食　NESAの先生方による歓迎パーティー
午後　ボストン郊外 レンサム ビレッジ・プレミアム・アウトレットにてショッピング

９月22日（金）

午前　ボストン市内フィールドワーク
　　• Boston Common・Harvard University見学・Harvard Coop
昼食　クインシーマーケットにて

午後　各自ボストン市内フィールドワーク

９月23日（土）

13：20　Boston Logan International Airport 発

・・・・・・・・・＜日付変更線通過＞・・・・・・・・・

９月24日（日）

16：00　成田国際空港着・解散

【参加者】（学年は研修当時）

東京有明医療大学 鍼灸学科

一瀬真由（３年）・粕加屋郁花（３年）・佐藤　拳（３年）・関本早江子（３年）・辻　華子（３年）・
羽根田鮎生（３年）・韓　床銀（３年）・御子神　光（３年）・南　駿平（３年）・矢野貴大（３年）・
石田朱里（２年）・遠藤晴野（２年）・齋藤海来（２年）・鈴木聖太（２年）・野村貴大（２年）・橋本真紀（２年）・
舟山友梨（２年）・髙野克峻（２年）・内田　裕（卒業生）・佐藤賢太（卒業生）・鈴木麻美（卒業生）

日本鍼灸理療専門学校

犬飼裕樹（夜専科３年）・飛知和　舞（昼本科２年）・山﨑真緒（昼本科２年）・屋宜　瞳（昼本科２年）・
小泉由紀（昼本科２年）・安彦京子（昼本科２年）・後藤笑門（昼本科２年）・内山　潔（夜本科２年）

鍼灸学科 引率教員

髙倉伸有（学科長・教授）・矢嶌裕義（准教授）・髙山美歩（講師）

写真１　羽田空港出発前

写真２　一日目シーフードのお店で夕食の様子

写真３・写真４　Judith Schlaeger先生の講義

写真５　Kaptchuk先生のオフィスでの講義

写真６・写真７　ハーバード・メディカルスクール前にて

写真８　Martinos CenterでのKong先生の講義

写真９　Massachusetts General Hospitalのエーテルドームにて

写真10　MCPHS universityでの研修

写真11　MCPHS universityの校舎内にて

写真12　MCPHS universityのスタッフの方との交流

写真13　NESAの学生さんと共に授業

写真14　NESAのKay先生によるデモンストレーション

写真15　NESAの方々と

写真16　ハーバード大学にて

写真17　成田空港に無事に到着