

## 文献

松村 千鶴, 堀 美紀子, 塩田 敦子, 竹内 美由紀, 野口 純子, 三浦 浩美, 細原 正子, 舟越 和代, 吉本 知恵, 榮 玲子, 合田 加代子. 指圧・マッサージ圧の強弱の違いは肩こりをほぐす効果に影響を及ぼすか? 香川県立保健医療大学雑誌. 2018; 9: 27-33. 医中誌 web ID 2018247569

### 1. 目的

指圧・マッサージ圧の強弱の違いが壮年期健康女性の肩こりに及ぼす影響を検討する。

### 2. 研究デザイン

準ランダム化比較試験、クロスオーバー法

### 3. セッティング

記載無し

### 4. 参加者

肩こりを有する壮年期健康女性 (51.7±7.8 歳) 16 人

### 5. 介入

腹臥位の参加者の頸肩部の経穴 (天柱、風池、肩井、肩中兪) 左右 8 箇所に対して 23 秒/回、3 回ずつ指圧した。介入時間は 4 分間である。圧の強さにより 2 群を設定し、参加者に両群を介入した。なお、押圧の程度は、触覚測定システムを用いてモニターし、調整した。

Arm 1 (強度圧群) : 5205.2±78.3gf/cm<sup>2</sup>で押圧する。

Arm 2 (軽度圧群) : 3523.8±15.2gf/cm<sup>2</sup>で押圧する。

### 6. 主なアウトカム評価項目

POMS 日本語短縮版、肩こり度 (VAS)、心拍変動 (心拍数、自律神経活性を示す HF と LF/HF)、血圧、筋硬度。介入直前、直後、7 分後に測定。

### 7. 主な結果

肩こり度 (VAS) は、Arm 1 のみ有意な低下がみられた ( $p<0.05$ )。POMS 日本語短縮版は、群間に有意差はみられなかった。心拍変動のうち心拍数は、Arm 1、Arm 2 とともに介入直前と比較して直後、7 分後ともに有意に低下したが ( $p<0.01$ )、群間に有意差はなかった。交感神経活性 (LF/HF) は、Arm 1 において、介入直前と比較して直後、7 分後ともに有意に低下した ( $p<0.05$ )。Arm2 では、7 分後に有意に上昇した ( $p<0.05$ )。血圧、筋硬度に群間、群内に有意差はなかった。

### 8. 結論

肩こりを有する壮年期健康女性への強圧度での指圧・マッサージでは、軽度圧と比べ、交感神経活性を低下させるとともに肩こり度を低下させる。

### 9. 論文中の安全性評価

記載なし

### 10. Abstractor のコメント

肩こりを有する壮年期健康女性を対象とした指圧の効果に関して、押圧の強弱による心理生理反応の違いを検討した研究で興味深い。刺激の強弱を一定にするため施術者を同じにするなどの配慮がされており評価できる。ただ、刺激の強弱は、押圧の強度だけでなく、参加者の感受性 (刺激を強く感じるか、弱く感じるか) の大きく関与するが、その点については配慮がない。今回の成果と課題を踏まえた研究を期待したい。

### 11. Abstractor and date

近藤宏 2021.11.20