

13. 筋骨格系および結合組織の疾患

文献

望月秋葉、松本謙太郎、瀧本敦之、ほか. 肩こり感と筋緊張との関係について ストレスの影響と鍼刺激法の検討. 東洋療法学校協会学会誌 2011; 34: 33-37. 医中誌 Web ID: 2011208604

1. 目的

肩こりに対する鍼の有効性評価

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

東海医療学園専門学校、静岡、日本

4. 参加者

学生 27 名 (男性 19 名、女性 8 名、平均年齢 26.1±9.8 歳)

5. 介入

Arm 1: 無刺激群。安静 10 分間。

Arm 2: 局所刺激群。左右天柱(BL-10)、天宗(SI-11)、肩井(GB-21)、肩外兪(SI-14)、膏肓(BL-43)の 10 穴にディスポーザブル鍼 (0.2×50mm、セイリン社製) を刺鍼し、10 分間置鍼した。

Arm 3: 遠隔刺激群。左右陽陵泉(GB-34)、間使(PC-5)、期門(LV-14)、太衝(LV-3)と中腕(CV-12)、百会(GV-20)の 10 穴にディスポーザブル鍼 (0.02×50mm、セイリン社製) を刺鍼し、10 分間置鍼した。

各群の人数、年齢の記載なし。

6. 主なアウトカム評価項目

左右肩井穴付近の筋硬度、自覚的な肩こり感に対する Visual analogue scale (VAS)、ストレスチェックリストを用いたストレス度。

7. 主な結果

肩の痛みを自覚している痛みあり群 5 名と、自覚していない痛みなし群 22 名を比較した結果、筋硬度、VAS は有意差がみられなかった。ストレス度は痛みあり群が有意に高かった (P<0.05)。介入方法による群分けの前後比較では、筋硬度は右左ともに局所刺激群 (右 P=0.018、左 P=0.022)と遠隔刺激群 (右 P=0.0001、左 P=0.001)で有意な減少がみられた。VAS も局所刺激群 (P=0.035)と遠隔刺激群 (P=0.0008)で有意な減少がみられた。ストレス度は局所刺激群でのみ有意に減少した (P=0.023)。局所刺激群と遠隔刺激群の持続効果は、変化率のみの記載で、検定結果は明記されていなかった。

8. 結論

肩こりに対する鍼刺激は有効である。

9. 鍼灸医学的言及

鍼による筋血流改善について言及している。

10. 論文中の安全性評価

記載なし。

11. Abstractor のコメント

単なる介入群と対照群との群間比較にとどまらず、痛みの有無による群分けも行い、多角的な解析を行った興味深い研究である。しかし、鍼の刺鍼深度など、詳細な手技について記載されておらず、第三者による再現実験が困難である。また、持続効果がみられたと結論付けているが、測定は 4 日間で終了している。今後は、被験者数を増やした長期間の追跡調査が望まれる。

12. Abstractor and date

保坂政嘉 2016.11.19