

文献 41

Frey Law, LA; Evans, Stephanie; Knudtson, Jill; Nus, Steven; Scholl, Kem; Sluka, KA. Massage reduces pain perception and hyperalgesia in experimental muscle pain: a randomized, controlled trial. The Journal of Pain, 2008; 9(8): 714-721.

1. 目的

健康人を対象に、内因性筋痛モデルに対するマッサージの効果を、深部軟部マッサージ、浅層マッサージ、無介入（対照）を比較する盲検ランダム化比較試験を用いて明らかにする。

2. 研究デザイン

準ランダム化比較試験（くじ引きを用いた）

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

44名の健康者（男性22名、女性22名）

5. 介入

深部マッサージ群（16名）、浅層マッサージ群（17名）、無処置群（11名）とした。深部マッサージ群は深部組織マッサージを前腕伸筋群に対して軽擦法、揉捏法、軽擦法で実施した。浅層マッサージ群は深部組織以外の表層に対する軽擦法のみを行った。

6. 主なアウトカム評価項目

手関節伸展筋力、筋痛（安静時痛、ストレッチ痛、収縮時痛）、圧痛

7. 主な結果

深部マッサージは筋のストレッチ痛を有意に減少させた。圧痛は深部マッサージと浅層マッサージにより無処置群よりも有意に減少した。

8. 結論

マッサージは運動後の筋肉痛に対してストレッチ痛や圧痛を改善させる。深部組織マッサージはストレッチ痛を改善し、深部組織マッサージと浅層マッサージは圧痛を改善する。しかし、安静時痛に対しては改善を認めない可能性がある。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

筋力と痛みという主観的指標と客観的指標を測定し、マッサージの効果を検討している点は評価できる。くじ引きによるランダム化比較試験であるが、「くじ引き」以外の詳細な方法が記載されておらず、無処置群の人数が深部マッサージ群、浅層マッサージ群よりも少ないことから、無作為抽出できていない可能性を排除できない。

11. Abstractor and date

吉田成仁 2020.12.28