

文献 31

Macznik, Aleksandra K; Schneiders, Anthony G; Athens, Josie; Sullivan, S John. Does acupuncture hit the mark? a three-arm randomized placebo-controlled trial of acupuncture for pain and anxiety relief in athletes with acute musculoskeletal sports injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2017; 27(4): 338-343.

1. 目的

指圧が急性期の筋骨格系傷害を持ったアスリートの痛みや不安を減らすことができるかどうかを調査する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験

3. セッティング

ニュージーランド南部の都市部、2012年の冬季スポーツシーズン

4. 参加者

主にチームスポーツ（ラグビー・ネットボール、バスケットボールなど）を行っているホビーアスリート 79 名（男 51 名、女 28 名、平均年齢 22±8 歳）

5. 介入

Arm1 (29 名) : 指圧群 : 受傷後約 1 時間後に利き手の合谷 (LI4) に 3 分の指圧刺激

Arm2 (27 名) : sham 群 : 合谷ではない部位（第 2 中手指節関節）に同様の指圧刺激

Arm3 (23 名) : 対照群 : 無刺激で 3 分間座位

6. 主なアウトカム評価項目

指圧刺激前後の痛みの程度と不安感の程度の VAS 値。Secondary Outcome として痛みの改善、不安感の改善、治療の満足度、再治療の希望の 3 段階評価

7. 主な結果

痛みの程度について、指圧群は刺激前後で -9.4 ± 10 有意に減少した ($p < 0.001$)。同様に Sham 群では 1.9 ± 10 上昇、対照群では 0.3 ± 6 上昇し、いずれも有意差はなかった（それぞれ $p = 0.32$, $p = 0.86$ ）。刺激前後の差は 3 群間で有意に異なり、指圧刺激群は Sham 群に対して 11mm (95%CI: 5-17)、無刺激群に対して 9mm (95%CI: 3-16) 少なかった。Sham 群と無刺激群には差がなかった。不安感の程度およびその他の指標で 3 群間に有意差は認められなかった。

8. 結論

本研究で使用した指圧テクニックはアスリートの急性期筋骨格系傷害の痛みを減少させた。しかし不安感は緩和しなかった。シンプルで簡便、かつ有害事象のない本介入はスポーツ医学における疼痛緩和の方法として利用可能である。

9. 論文中の安全性評価

記載あり、有害事象は報告されなかった。

10. Abstractor のコメント

合谷への指圧刺激がスポーツ現場で生じた捻挫や筋肉の張り、骨折などの痛みやそれに伴う不安感の減少に役立つかを検討した興味深い論文である。一般的に指圧や鍼灸治療は刺激を複数の部位に行うことが多いが、本研究では介入が合谷 1 部位のみであり、これが今回痛み以外の指標に有意差がなかった理由であると著者の意見に同意する。研究デザインや統計手法も明らかにされており、追試はもちろん臨床に役に立つ信頼できる研究結果であると考えている。

11. Abstractor and date

金子泰久 2021. 1. 18