

文献9

佐藤 絵里, 飛坂 なつみ, 古田 高征. 鍼灸刺激による体力の回復促進. 東洋療法学校協会学会誌. 2017; 40: 153-156.

1. 目的

自転車エルゴメーターを用い乳酸性最大無酸素性パワーを測るウィングートテストを実施して、鍼灸刺激の体力回復への影響を検討する。

2. 研究デザイン

比較臨床試験

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

研究に対して同意の得られた男性2名（平均年齢51歳）

5. 介入

Power Max V III を用いてウィングートテスト（乳酸性最大無酸素パワー測定）を3回実施、テスト間の休息10分。休息の10分間に鍼刺激、灸刺激、安静をそれぞれランダムに3回実施。刺激部位は、髀関、箕門、伏兔、陰市、梁丘、血海の6ヶ所。

- ・鍼刺激：運動負荷後すぐに直刺1cmで5分置鍼（セイリン製ディスク鍼、20号40mm）
- ・灸刺激：運動負荷後すぐに各1壮施灸（せんねん灸、SENEFA、レギュラー）
- ・安静：10分間の安静のみ

6. 主なアウトカム評価項目

平均パワー値 (w)、ピークパワー値 (w)、ピーク回転数 (rpm)、ピーク到達時間 (秒)

7. 主な結果

Gottman と Leiblum の方法（2標準偏差法）で灸刺激群は平均パワー、ピークパワーにおいて安静群を2SD上回る箇所が見られ増加の傾向あり。鍼刺激群では安静群を1.5SD下回る箇所も散見された。

8. 結論

鍼灸刺激が運動パフォーマンスに与える影響を検討したが、灸刺激において平均パワー、ピークパワーの増大が起こる可能性が示唆された。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

ウィングートテストを用いた乳酸性最大無酸素パワー発揮後の体力回復において鍼灸が有効であるか検討した研究である。研究デザインの記載が少なく、クロスオーバー試験かどうかは詳細な記載がないうえ、ウォッシュアウト期間の設定に疑問が残る。またどのようにランダム化されたのか不透明であり、研究手法そのものに問題があると考え。クロスオーバー試験は個人内比較で済むのでばらつきが少ない利点はあるが、ウォッシュアウト期間の妥当性が重要である。灸刺激で何らかの反応がありそうだが、無酸素系テストからの持ち越し効果（マイナス面も含む）の影響を少なくする研究デザインで今後の研究を期待したい。

11. Abstractor and date

山口由美子 2021. 1. 12