

文献 11

Lin ZP, Chen YH, Fan C, Wu HJ, Lan LW, Lin JG. Effects of auricular acupuncture on heart rate, oxygen consumption and blood lactic acid for elite basketball athletes. The American journal of Chinese medicine. 2011; 39(6): 1131-1138. MEDLINE ID 22083986

1. 目的

エリートバスケットボール選手を用いた耳針刺激による疲労回復効果を評価すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

記載なし。

4. 参加者

大学の男子エリートバスケットボール選手 24 名

5. 介入

Arm1: 耳鍼治療群 (AAG) 12 名

Arm2: コントロール群 (NCG) 耳鍼の代わりに 3M テープを貼付した群 12 名

主な治療部位: 耳にある心、肝、肺など 8 ヶ所

方法: 運動開始 30 分前に貼付し、運動後の評価が終わるまで貼り続けた。

運動負荷: 60RPM、120W の負荷量で自転車をこぎはじめ、2 分毎に 30W ずつ負荷をあげ、被験者がオールアウトを宣言するまで続ける。

6. 主なアウトカム評価項目

心拍、酸素摂取量、血中乳酸値

7. 主な結果

運動 30 分後、心拍数、酸素摂取量、血中乳酸値が NCG よりも AAG において有意に低かった。

8. 結論

耳鍼治療は運動後の心拍数、酸素摂取量、血中乳酸値の回復を早める可能性がある。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

耳鍼をコンディショニングに応用させ、疲労回復効果をみた研究である。運動 5 分後は群間に差が見られないものの、運動 30 分後には耳鍼治療群の各指標が低値を示したことは大変興味深い。本研究では短期的な効果の検討であり、今後、長期的な効果に対する検討にも期待したい。耳鍼治療は、筋への侵襲はなく、多くのスポーツ競技に応用が可能であると考えられる。

11. Abstractor and date

池宗佐知子 2016. 4. 14