

## 文献 15

Hübscher M, Vogt L, Ziebart T, Banzer W. Immediate effects of acupuncture on strength performance: a randomized, controlled crossover trial. European journal of applied physiology. 2010;110(2):353-8. MEDLINE ID: 20499248

### 1. 目的

鍼施術の筋パフォーマンスに対する即時的効果の評価。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 クロスオーバー (RCT- cross over) ダブルブラインド

### 3. セッティング

ゲーテ大学、フランクフルト、ドイツ

### 4. 参加者

ホビーアスリート 33 名 (25.2±2.8 歳、男性 20 名、女性 13 名)

### 5. 介入

Arm1: 鍼群 (33 名) ディスポーザブル鍼を用いて、足三里(ST26)、三陰交(SP6)、気海(CV6)、神門(耳点 55)に穿刺(深さ 1~30mm)後雀啄、患者の得気を得た後、15 分間置鍼。

Arm2: Sham 鍼群 (33 名) 鍼群で用いた経穴から少なくとも 1 寸以上離れた偽の経穴の部位に鍼群と同様の鍼で 15 分間の置鍼。

Arm3: 偽レーザー鍼群(33 名) レーザー照射をオフにしたレーザー治療器のプローブを偽の経穴の部位に 15 分間の偽照射。

### 6. 主なアウトカム評価項目

ドロップジャンプの高さ、大腿四頭筋の等尺性最大筋力、等尺性筋持久力 (平均パワー周波数)

### 7. 主な結果

1) 等尺性最大筋力: ベースラインと 3 群を比較すると、有意差があった (P=0.04)。各群を深くすると、鍼群と偽レーザー鍼群の間に有意差があった (P=0.04)。鍼群と sham 鍼群との間には有意差 (P=0.05) がなかった。

2) ドロップジャンプの高さ、等尺性筋持久力: 群内および群間で有意差はなかった。

### 8. 結論

鍼施術は、ホビーアスリートの大腿四頭筋の最大筋力を即時的に向上させるために有効である。

### 9. 論文中の安全性評価

記載なし。

### 10. Abstractor のコメント

鍼施術の筋パフォーマンスへの即時的効果をシャム鍼とプラセボレーザー鍼と比較した研究である。この研究は、ダブルブラインドによる RCT でデザインされていることは評価でき、研究の意義は極めて高い。本研究の鍼施術の即時的効果の成果を踏まえ、観察期間や介入期間を延長し、短期的または長期的な効果について検討することが期待される。

### 11. Abstractor and date

近藤宏 2016.2.15