

文献 17

大隈祥弘, 向野義人. 継続的鍼治療が大学ラグビー選手のコンディショニングに及ぼす影響
M-Test・疲労部位しらべ・POMS テスト・% Δ HR30 によるコンディショニング判定を用いての検討. 日本臨床スポーツ医学会誌. 2010; 18(2): 264-273. 医中誌 Web ID: 2010206919

1. 目的

継続的円皮鍼治療が大学ラグビー選手のコンディショニングに及ぼす影響を明らかにする。

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

健康人 (スポーツ障害類 (疾患名): 記載なし)、大学ラグビー選手 15 名 (性別: 不明)

5. 介入

Arm1: 治療群 8 名

Arm2: コントロール群 (無介入) 7 名

選穴: M-Test を用いて選穴した。

方法: 鍼治療は円皮鍼 (PYONEX 0.6mm、セイリン社製) を用いて、週 1 回、練習前に実施して、これを 8 週間継続した。

術者: 記載なし。

6. 主なアウトカム評価項目

以下の項目を 2 週間に 1 回のペースで計 7 回 (0, 2, 4, 6, 8, 10, 12 週目)、練習日以外に評価した。治療期間は 0-8、追跡期間はその後 12 週目までとした。

1) POMS テスト (短縮版)

2) % Δ HR30: 運動負荷後 30 秒間の心拍数減少率。高値であればコンディショニングが良好であることを示す。

3) M-Test スコア: 0 は動作不調がない状態で、大きくなると悪いことを示す。

4) 疲労部位しらべ: スコアの合計。

7. 主な結果

1) POMS テスト: 活動性スコアは 4, 6, 8 週目で治療群が有意に高値を示した (各々 $p=0.038$, $p=0.005$, $p=0.006$)。

2) % Δ HR30: 統計学的な有意な差はみられなかった。

3) M-Test スコア: 全 8 回の治療前後における平均 M-Test スコアは、有意に減少した (治療前 26.2 ± 19.0 、治療後 3.2 ± 4.1 , $p=0.000$)。

4) 疲労部位しらべ: 統計学的な有意な差はみられなかった。

8. 結論

大学ラグビー選手に対する円皮鍼による継続治療は、POMS の活動性スコアに影響した。しかし、それ以外の評価項目では差がみられないことから、コンディショニングに及ぼす影響は不明である。

9. 論文中的安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

M-Test を用いて、円皮鍼による鍼刺激がスポーツ選手のコンディショニングにどのような影響を及ぼすかを検討した研究である。結果では、POMS の活動性の項目において変化が見られたという事実はとても興味深い。また、目的とは異なるが、M-Test と疲労部位しらべ、% Δ HR30、POMS の疲労スコアとの間に有意な相関が示されたことは、M-Test が治療法のみならずスポーツ選手のコンディショニングを評価する一つの方法として、有用であることを示唆していた。古くから診断即治療を実践している東洋医学における新たなメソッドとなり得る可能性を感じた。

11. Abstractor and date

櫻庭陽 2016. 2. 26