

文献 22

Lin ZP, Lan LW, He TY, Lin SP, Lin JG, Jang TR, Ho TJ. Effect of Acupuncture Stimulation on Recovery Ability of Male Elite Basketball Athletes. The American Journal of Chinese Medicine. 2009; 37(3): 471-481. MEDLINE ID: 19606508

1. 目的

アスリートの疲労に対する鍼治療の効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

University of Physical Education、台湾

4. 参加者

エリート男子バスケットボール選手 30 名 (21.1±0.6 歳、182.3±2.1cm、82.1±4.0kg)

5. 介入

運動の 15 分前に介入を行った。

鍼刺激グループ: 内関、足三里に鍼を行う。

sham グループ: 内関、足三里の 1cm 横に鍼を行う。

ノーマルグループ: 安静

運動は、自転車エルゴメーターにより 60rpm の回転速度を維持し、2 分毎に 20W ずつ漸増する負荷をオールアウトまで行った。

6. 主なアウトカム評価項目

心拍数 (安静時、運動後 5、30、60 分後に測定)

VO2max (安静時、運動後 5、30、60 分後に測定)

血中乳酸 (安静時、運動後 5、30、60 分後に測定)

7. 主な結果

心拍数では、運動負荷 30 分後において、Sham、ノーマルグループと比較し、鍼刺激グループで有意に低値を示した (P<0.05)。

VO2max では、運動負荷 30 分後において、Sham、ノーマルグループと比較し、鍼刺激グループで有意に低値を示した (P<0.05)。

血中乳酸値では、運動負荷 30、60 分後において、Sham、ノーマルグループと比較し、鍼刺激グループにおいて有意に低値を示した (P<0.05)。

8. 結論

鍼刺激は、運動後の心拍、呼吸、血中乳酸の回復を早め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

本研究は、運動前に鍼刺激を行い、運動後の心拍、呼吸、血中乳酸のリカバリーのスピードを早める可能性を示唆した報告です。バスケットボール選手が被験者であり、スポーツ現場で鍼を行うに向けての重要な基礎的資料となる。今後、運動負荷ではなく実際のスポーツにおける動作時、練習などより実践的な報告が待たれる。

11. Abstractor and date

藤本英樹 2016. 3. 27