

文献 26

小林英恵, 松下美穂, 清水尚道. 鍼灸施術が月経困難症や月経周期に及ぼす影響について スポーツ選手の基礎体温を指標にして. 東洋療法学校協会学会誌. 2008; 31: 25-28. 医中誌 web ID: 2008140005

1. 目的

女性アスリートに対して円皮鍼や温筒灸を継続的に行うことで、月経周期、基礎体温、月経随伴症状がどのように変化するかを検討した。

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

大学女子ラクロス部員 13 名

5. 介入

鍼灸刺激群 (6 名)、灸刺激群 (7 名) を無作為に選別した。通常の月経周期を見るためにコントロール期間 (2 月中旬～4 月中旬) の 2 ヶ月を設けた。その後、3 ヶ月間の鍼灸施術を行う期間を設けた。

6. 主なアウトカム評価項目

基礎体温の測定: 低温期と高温期の二相性があるか、低温期と高温期それぞれの平均体温に $0.3 \sim 0.4^{\circ}\text{C}$ の差があるか、高体温期が少なくとも 7 日以上続いているか。

月経痛の程度: 最も痛い状態を 10、全く痛みがない状態を 0 として 11 段階で評価した。

鎮痛剤の服用の有無

実験前後でのアンケート: 痛みの症状、痛み以外の症状、体への意識、鍼灸施術のスポーツ活動への障害

7. 主な結果

コントロール期の段階で鍼灸施術群では 6 名中 4 名に二相性がみられなかった。灸刺激群は 6 名中 5 名に二相性がみられなかった。鍼灸施術群では 2 名に二相性を示していると思われる変化がみられた。その他、アンケートにおいての症状が軽減する傾向がみられた。

8. 結論

鍼灸刺激を行うことにより基礎体温の二相性を示す可能性がある。継続的に鍼灸刺激を行うことにより、月経前症状や、月経痛に付随して感じられる症状の軽減がみられる可能性がある。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。鍼灸刺激がスポーツ活動の妨げになったといったアンケートは得られなかった。

10. Abstractor のコメント

本研究は、大学女子ラクロス選手を対象に、月経に伴う様々な愁訴における鍼灸施術の効果を検討した報告です。スポーツ選手を対象とした非常に貴重な報告です。被験者数の関係から、統計学的な検討は行われていません。しかし、アンケートの結果から、基礎体温や月経前症候群、月経痛に付随して感じられる症状を軽減する傾向があり、今後の臨床研究のための基礎的資料になり得る。

11. Abstractor and date

藤本英樹 2016. 3. 2