

文献 31

金子泰久, 古屋英治, 坂本歩. トライアスロン後の筋肉痛に対する円皮鍼の効果. 全日本鍼灸学会雑誌. 2006;56(2):158-165. 医中誌 Web ID: 2006225876

1. 目的

トライアスロン競技後の筋肉痛に及ぼす円皮鍼の効果を評価すること。

2. 研究デザイン

プラセボを用いたランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

山梨県西湖周辺で行われたトライアスロンレース

4. 参加者

トライアスロン選手 149 名

5. 介入

- 1) トライアスロンレース (スイム 1.5 km、バイク 40 km、ラン 10 km、計 51.5 km) の参加者
- 2) 円皮鍼 (PTN) もしくはプラセボ (円皮鍼と同形状で鍼先を除いたもの。以下 P) による刺激を行った。部位は L2~S1 棘突起間外方 2cm および第 2 後仙骨孔 (腎兪、気海兪、大腸兪、関元兪、次髎) の左右 10ヶ所とした。

6. 主なアウトカム評価項目

レース前、直後、翌日の腰下肢 6 部位 (大腿前面、大腿後面、下腿前面、下腿後面、腰部、臀部) の筋肉痛の VAS 値

7. 主な結果

- 1) レース直後の筋肉痛は、レース前と比較して両群の全ての部位で有意に増加した ($P < 0.01$)。
- 2) PTN 群では翌日の筋肉痛が直後と比べ、臀部を除く全ての部位で有意に減少した ($P < 0.01$, $P < 0.05$)。
- 3) P 群では翌日の筋肉痛は大腿後面が直後と比べて有意に減少した ($P < 0.05$)。

8. 結論

レース中の円皮鍼によって遅発性筋肉痛の発生が抑制されることが示唆された。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

運動前の円皮鍼介入により、運動後の遅発性筋痛を軽減できるという現象を示した論文である。持久系のスポーツにおいては鍼による疲労軽減効果が認められるという結果を示した研究として意義のある研究であると考えられる。

11. Abstractor and date

泉重樹 2016. 3. 29