

文献 35

Gentil D1, Assumpção J, Yamamura Y, Barros Neto T. The effect of acupuncture and moxibustion on physical performance by sedentary subjects submitted to ergospirometric test on the treadmill. The Journal of sports medicine and physical fitness. 2005; 45(1): 134-140. MEDLINE ID:16208302

1. 目的

鍼灸治療の効果について肺活量を用いた身体パフォーマンスにより評価する。

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

30～60 歳までの健常成人 31 名

5. 介入

Arm1: 鍼治療群 11 名

Arm2: シャム鍼群 (経穴から 8 cm 程度離れた所へ治療) 11 名

Arm3: コントロール群 9 名

使用経穴: 太溪穴、関元穴、腎兪穴、志室穴、命門穴、肺兪穴、厥陰兪穴、心兪穴、魄戶穴、膏肓穴、神堂穴

鍼灸治療は 1 週間に 2 回、5 週間行う。

測定負荷: トレッドミル (pre 測定後 45 日経過してからの測定)

6. 主なアウトカム評価項目

肺活量、心拍数、トレッドミルのスピード

7. 主な結果

鍼治療群、シャム鍼治療群はともに治療前後で呼吸閾値の上昇や消費カロリーの上昇がみられた。鍼治療群は、心拍数、トレッドミルのスピードの運動前後の変化量において有意な改善がみられた。

8. 結論

鍼灸治療は運動後の心拍数を減少させ、AT ポイントにおけるスピードや酸素摂取量を改善させることが示された。

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、心拍数や呼吸代謝からみる鍼治療の効果を検討したものである。週 2 回の鍼灸治療が運動による心拍数の減少させることや、AT ポイント時のトレッドミルのスピードを改善した点は大変興味深い。シャム鍼群においても効果が見られた指標が多く、経穴を用いた鍼灸治療ではなくともある一定の効果をえられる可能性について検討の余地がある。スポーツに関する研究は鍼刺激のみで検討されるものが多く、灸刺激も併用している点もオリジナリティーの高いものであると考える。本研究の成果は、運動トレーニング時の鍼灸治療を用いる根拠の一つとなり得る可能性があり、今後さらなる成果を期待したい。

11. Abstractor and date

池宗佐知子 2016. 4. 16