

文献 40

後藤秀人, 井口佳子, 石川義仁, 大熊利恵, 緒方康子, 五藤哲児, 斎藤眞理, 坂下圭恵, 古屋英治, 大久保正樹, 坂本歩. 持久系スポーツにおける円皮鍼の効果 最大運動負荷試験時, 各種指標の経時的変化から. 東洋療法学校協会学会誌. 2003;26:56-62. 医中誌 web ID 2003221386

1. 目的

最大運動負荷時のパフォーマンス向上に対する円皮鍼の影響を評価すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 クロスオーバー (RCT- cross over)

3. セッティング

東京医療学園専門学校の実験室

4. 参加者

男女トライアスロン選手 15 名

5. 介入

1) 自転車エルゴメータによる漸増負荷試験 (Ramp 法、60rpm、20W/min)

2) 円皮鍼もしくはプラセボ (円皮鍼と同形状で鍼先を除いたもの) 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

呼気ガス分析 (VO_2 、 $VC O_2$ 、換気量 (VE))、心拍数、血中乳酸値

7. 主な結果

1) VO_2 、 $VC O_2$ 、VE のいずれも円皮鍼群の増加率がプラセボ群の増加率を上回った ($P<0.05$)。

2) 心拍数は円皮鍼群の増加率がプラセボ群の増加率を上回った ($P<0.05$)。

3) 血中乳酸値は負荷試験全行程にわたって円皮鍼群の値の方が低い傾向が認められた。

8. 結論

持久系スポーツに対して腰部への円皮鍼施術は、呼吸循環を円滑にし乳酸の緩衝を促進させることにより、疲労からの回復を促進する。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

金子らの文献 (文献 31) と同様に持久系アスリートに対する円皮鍼の疲労軽減効果を評価した研究である。被験者数が少なく金子らの文献ほど明らかな結果まではみられていないが、同様の結果が認められている点は評価できると考える。

11. Abstractor and date

泉重樹 2016. 3. 29