

文献 41

北山清恵, 川畑真由美, 歌代陽子, 庭屋佐和子, 村松夏子, 栗田健吾, 曾根育子, 小山哲也, 茅沼美樹. 鍼刺激が瞬発力に及ぼす影響. 東洋療法学校協会学会誌. 2003; 26: 69-72. 医中誌 Web ID: 2003221388

1. 目的

瞬発力の指標であるリバウンドジャンプでの測定を行い、様々な鍼刺激が瞬発力に及ぼす影響について検討すること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

東海医療学園専門学校

4. 参加者

健常学生(男性 19 名、女性 17 名、平均年齢 25.6±7.5 歳)

5. 介入

被験者全員を無刺激群として測定した後、両次髁穴へ円皮鍼群、切皮群、1cm 刺入群に分けて測定した。円皮鍼群はジャンプ中も貼り付けたままとした。

6. 主なアウトカム評価項目

マットスイッチ方式で行い、測定数値はリバウンドジャンプパワー、接地時間、滞空時間とした。

7. 主な結果

円皮鍼群において、リバウンドジャンプパワーは 1 回目と 3 回目の間に有意な上昇がみられた。切皮群において、リバウンドジャンプパワーは 2 回目と 3 回目の間に有意な上昇が認められた。また、接地時間も 2 回目と 3 回目の間に有意な上昇が認められた。1 cm 刺入群において、リバウンドジャンプパワーは 1～3 回目を通して有意差は認められなかった。

8. 結論

本実験において、1 cm 刺入群では瞬発力パフォーマンス向上が認められず、切皮刺激が最もパフォーマンスの向上を導いたことから、両次髁穴においては浅い刺入深度の刺激の方が瞬発力パフォーマンス向上に有意であると考えられる。

刺入深度の浅い鍼刺激は瞬発力を向上させる傾向にあり、刺入深度の深い鍼刺激は瞬発力への影響が少ないことが示唆される。次髁穴への刺激が瞬発力の指標となるリバウンドジャンプの値に影響を与えたことにより、下腿三頭筋にも何らかの影響が考えられる。

9. 論文中的安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

研究デザインとしては鍼刺激の違いがジャンプパフォーマンスに与える影響を検討しており、浅い鍼刺激が瞬発力を向上させると結論付けている。しかし統計手法が不明であり、次髁への刺激により瞬発力が変化するメカニズムについては不明な点が多く、研究の質を向上させるとともに、メカニズムに焦点を当てた検討も必須と考えられる。

11. Abstractor and date

吉田成仁 2016. 3. 26