

文献 63

入江毅, 徳竹忠司, 吉川恵士. 軽擦が筋疲労感・筋持久力回復に及ぼす影響. 日本手技療法学会雑誌. 2001; 12(1): 29-33. 医中誌 web ID: 2003139621

1. 目的

軽擦が筋疲労感・筋持久力の回復に及ぼす影響および筋疲労感・筋持久力の回復と血流との関係について検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT) クロスオーバー

3. セッティング

筑波大学理療科教員養成施設第二検査室 (温度 26℃、湿度約 60%)

4. 参加者

健康成人 12 名

5. 介入

①遠心性軽擦、②求心性軽擦、③無処置の 3 回の実験を行った。

軽擦の施術部位は利き手前腕部とし、測定と測定との間の計 4 回行った。施術時間は 1 回につき 5 分間とした。施術の際には、前腕部を内側・外側に 2 分し、交代性両手掌軽擦を遠心性または求心性に行った。

6. 主なアウトカム評価項目

1) 筋疲労感 (VAS)

2) 筋持久力 (握力)

利き手で握力計の把握を反復させ、その反復回数を筋持久力の指標とした。最大握力の 50% に設定し、ペースを 60 回/秒とし、ペースに追いつけない場合に疲労困憊とした。

3) 指尖容積脈波

4) 心拍数

の 4 項目を合計 5 回測定した。

7. 主な結果

1) 筋疲労は、Pre の測定と比較し、測定 2、3、4、5 回目では有意に高い値を示した。遠心性軽擦は無処置と比較し、有意に低い値を示した。求心性軽擦は無処置と比較し、有意に低い値を示した。

2) 各実験において筋持久力は、Pre の測定と比較し、測定 3、4、5 回目で有意に低い値を示した。

3) 指尖容積脈波、心拍数は施術方法の要因、測定の要因とも有意な差は認められなかった。

8. 結論

遠心性軽擦と求心性軽擦は、ともに筋疲労感の回復を促進した。筋持久力の回復には影響を及ぼさなかった。

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、筋疲労感、筋持久力に対する遠心性軽擦と求心性軽擦の効果を検討した報告です。筋疲労はスポーツ現場でよく遭遇する症状で、手技療法が頻繁に用いられている。本報告の結果では、遠心性・求心性軽擦の効果に差はみられていないが、軽擦法が、筋疲労感を有意に軽減させることができることを示しており、スポーツ現場に有用な基礎的報告といえる。さらなる研究が期待される。

11. Abstractor and date

藤本英樹 2016. 2. 20