

文献 19

Yoshida, Naruto; Okuma, Yoshihiro; Miyazaki, Shogo. The effect of acupuncture stimulation on muscle fatigue during the meridian-test and functional movement screen. Japanese Acupuncture and Moxibustion. 2016; 12(1): 24-31.

1. 目的

Functional Movement Screen (FMS)とM-Testについて、トレーニングによる筋疲労に対する鍼刺激の効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

男子大学生 28 名

5. 介入

・介入群：14 名

・コントロール群：14 名

※介入はM-Test を用いた円皮鍼(0.6mm)による刺激

6. 主なアウトカム評価項目

・FMS

・M-Test スコア

評価→運動→48 時間後評価→96 時間後評価

7. 主な結果

FMS において、群間差は無かった。M-Test スコアにおいて、コントロール群の 48 時間後のスコアが、初回または 96 時間後よりも有意に高値（悪い）だった。また、48 時間後のスコアは、治療群に比べコントロール群が有意に高値（悪い）だった。

8. 結論

スポーツで用いられている総合的な身体機能評価である FMS では示されなかったが、各関節の動作を評価する M-Test スコアでは円皮鍼刺激による効果が示された。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

筋疲労に対する円皮鍼の効果を、スポーツ分野で多用されている総合的な身体機能評価である FMS を用いて検討した研究である。FMS の変化は、各関節等の複合的なスポーツ動作に影響を及ぼすことを意味しており、一方、M-Test スコアは各関節動作の評価と考えられる。この研究では、円皮鍼が個々の関節動作に影響を及ぼしたと理解することができる。運動連鎖の考えに基づくと、各関節の改善は、最終的には総合的なスポーツ動作に良い影響を及ぼすと考えられることから、運動負荷の量等のプロトコルの変更による結果に興味がある。さらに、円皮鍼を用いたダブルブラインド試験も報告されていることから、円皮鍼による効果の詳細について、研究の進展に期待したい。

11. Abstractor and date

櫻庭 陽 2021.2.15