

文献 3

Luetmer, Marianne T; Do, Alexander; Canzanello, Nick C; Bauer, Brent A; Laskowski, Edward R. The feasibility and effects of acupuncture on muscle soreness and sense of well-being in an adolescent football population. Am J Phys Med Rehabil. 2019; 98(11): 964-970.

1. 目的

成長期サッカー選手を対象に、(1)と(2)を検討する。

(1) 多数が参加するトレーニングにおける鍼治療の可能性

(2) 鍼治療の遅発性筋肉痛に対する効果と幸福感への影響

2. 研究デザイン

介入研究(no RCT, blinding and Long-term follow-up)

3. セッティング

サッカー場に設営したテント(悪天候のため1日は室内で実施)

4. 参加者

サッカーチームのメンバーで、13~18歳の男性、42名

※ 健康で持続した外傷を有しておらず、数年内に鍼を受療したことが無い者

5. 介入

毫鍼による45分程度の鍼治療(5日間中、対象者は単回または複数回受療した)。治療点は対象者により異なり、主に血海(SP10)、足三里(ST36)、承筋(BL56)、陰陵泉(SP9)、陽陵泉(GB34)を用いた。マニュアルで刺激を行い、鍼通電や灸は実施していない。

6. 主なアウトカム評価項目

目的の(1)と(2)について、

(1) 時間、天候、コスト、治療への寛容、施術者一人あたりの施術数、有害事象(結果は項目9を参照)

(2) 遅発性筋肉痛と幸福感への影響は、介入前後の0-10のVAS(Visual analog scale)

※ここで用いられたVASはNRS(Numerical Rating Scale)と同様の11段階評価。

7. 主な結果

対象者が受療した個々のデータの合計は、147回であった。

(1) 一人あたりの施術時間は総計75分、外気温度21~28℃で施術(1回は室内)、総費用は5日間で700米ドル、はり師一人あたり施術数は7~10名であった。

(2) 治療前後のVAS値は、遅発性筋肉痛では大幅に改善がみられ($P<0.001$)、幸福感では有意な差は見られなかった($P=0.12$)。

8. 結論

本研究の成果は、トレーニングフィールドでアスリートに鍼施術を提供するためのガイドとなるだろう。また、成長期のサッカー選手の遅発性筋痛に対する鍼施術の効果についても示した。

9. 論文中的安全性評価

重篤な事象はなかったが、55%にあたる23名において、軽度の限局性のしびれやチクチクする感覚を訴えていた。

10. Abstractor のコメント

研究デザインから、本結果だけで遅発性筋痛に対する鍼の効果と言及することはできないが、先行研究を含めると、その効果を支持するデータになると考える。また、集団を対象にしたスポーツ現場における鍼治療提供の事例であり、参考にできる点がいくつかある。特に有害事象として報告されたしびれやチクチクする感覚は、いわゆる刺鍼にともなう“ひびき感”や“切皮痛”と類似しており、事前のインフォームドコンセントが重要であることを感じた。

11. Abstractor and date

櫻庭 陽 2021.2.15