

文献 17

Johannes, Fleckenstein; Daniel, Niederer; Kerstin, Auerbach; Marcus; Bernhörster, Markus, Hübscher; Lutz, Vogt; Winfried, Banzer. No effect of acupuncture in the relief of delayed-onset muscle soreness: results of a randomized controlled trial. Clinical Journal of Sport Medicine. 2016; 26(6): 471-477.

1. 目的

遅発性筋痛 (DOMS) に対する鍼治療の心理・生理学的効果を検討する。

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

60 名の健常成人 (女性 22 名、男性 38 名)

5. 介入

経穴を用いた鍼治療群 (VA 群)、経穴から 1~2 寸離れた部位への偽鍼治療群 (SVA 群)、VA 群と同部位へのレーザー鍼治療群 (LA 群)、SVA と同じ部位へのレーザー鍼治療群 (SLA 群)、コントロール群とした。VA 群、LA 群では、両側の合谷 (LI4)、曲池 (LI11)、天府 (LU3)、尺沢 (LU5)、陽陵泉 (GB34)、血海 (SP10)、片側 (非利き腕) のトリガーポイント 2 穴、特に決められていない 1 穴を使用した。

6. 主なアウトカム評価項目

圧痛閾値、最大等尺性筋力 (上腕二頭筋)、疼痛の VAS

7. 主な結果

圧痛閾値、最大等尺性筋力、疼痛は、経時的な群間の差はなかったが、ベースラインと比較すると、全ての群で 24 時間後、48 時間後、72 時間後には影響を及ぼしていた。

8. 結論

DOMS の緩和を目的とした鍼治療は、偽鍼治療やコントロール群と比較して効果の違いはなく、レーザー鍼治療との間にも効果に違いがなかった。よって、DOMS の治療に鍼治療は有効でないことが示唆された。

9. 論文中の安全性評価

記載なし

10. Abstractor のコメント

DOMS に対する鍼治療の効果を鍼とレーザー鍼、また経穴か否かで検討する点は、意義深い研究である。一方で、選穴した部位の意義は不明である。鍼とレーザー鍼を比較するためには、単刺での刺激となる。レーザー鍼との比較は難しいかもしれないが、単刺以外の鍼刺激による効果を比較検討した研究も今後望まれると考える。

11. Abstractor and date

池宗佐知子 2021. 2. 2