

文献 60

坪内伸司, 松浦義昌, 李強, 田中良晴, 濱口雅行, 清水教永. 生理指標から見た推拿刺激の疲労回復効果について. 東方医学. 2006; 22(2): 53-60. 医中誌 web ID 2007050762

1. 目的

運動強度の違いによる筋疲労に対する推拿刺激の影響を評価すること。

2. 研究デザイン

比較臨床試験 (CCT) クロスオーバー

3. セッティング

記載なし。

4. 参加者

20 歳～25 歳の健康な女子 9 名

5. 介入

- 1) 運動負荷はトレッドミルランニングにより各被検者の 60%HRmax と 80%HRmax の強度とした。
- 2) 推拿刺激と推拿無刺激の 2 条件を行った。
- 3) 推拿刺激は手厥陰心包経の内関穴部位に強度 1.5kg、頻度 120 回/分の母指按揉法を行った。

6. 主なアウトカム評価項目

心拍数・酸素摂取量・呼吸数・血中乳酸値・血圧を安静時・運動負荷時・回復時に測定した。

7. 主な結果

- 1) 推拿刺激の結果、安静時では刺激後に心拍数、血圧、血中乳酸値において減少傾向が認められた。
- 2) 運動負荷時 80%HRmax では、推拿刺激により心拍数、酸素摂取量、呼吸数が無刺激と比べて有意に低かった ($P<0.05$)。
- 3) 血中乳酸値は推拿刺激の方が推拿無刺激よりも有意に低かった ($P<0.05$)。
- 4) 運動負荷終了 5 分間の推拿刺激は、心拍数、酸素摂取量、呼吸数に速やかな回復効果が認められた。

8. 結論

内関穴推拿刺激は、運動時呼吸循環器系機能の働きに対し、有効な作用をもたらすことが明らかとなった。また回復時においても推拿は有効な刺激となることが明らかとなった。その効果は、運動強度により異なることが示唆された。

9. 論文中の安全性評価

記載なし。

10. Abstractor のコメント

本研究は運動負荷後の回復過程における推拿刺激の効果を評価したものである。トレッドミルランニングによる全身性の運動負荷が高い方が推拿刺激の効果が認められたことは新しい知見である。しかしながらサンプルサイズが小さいことや効果機序の点においては課題もみられている。

11. Abstractor and date

泉重樹 2016. 3. 29