

## 文献

肥田 朋子, 大村 哲也. マッサージ時間とマッサージ効果の持続時間との関係. *Journal of Musculoskeletal Pain Research*. 2016; 8(3): S108. 医中誌 web ID 2017082349

### 1. 目的

マッサージ時間と効果の持続時間の関係を明らかにする。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験

### 3. セッティング

大学

### 4. 参加者

肩こりを自覚し、医療機関などに通院していない大学生 35 人

### 5. 介入

Arm 1: マッサージ 80 分群

Arm 2: マッサージ 40 分群

Arm 3: マッサージ 20 分群

Arm 4: コントロール群 (安静)

### 6. 主なアウトカム評価項目

マッサージ開始前・直後・1～3 日後・7 日後の、自覚的肩こりの度、筋硬度、頸部側屈の可動域

### 7. 主な結果

マッサージ全群において、自覚的肩こり度は直後から 2 日後まで、筋硬度は 1 日後まで、コントロール群との間に有意差が認められた。80 分群では、上記の項目について 1 日後まで 20 分群との間に、筋硬度の直後では 40 分群との間に有意差が認められた。

### 8. 結論

マッサージ時間が長いほど直後の改善が大きく、刺激量が影響を与えていた。しかし、7 日後の差はわずかであり、頻度や範囲を考慮した検討が必要である。

### 9. 論文中的安全性評価

記載なし

### 10. Abstractor のコメント

肩こりを対象として、マッサージ時間と効果の持続時間について検討した研究であり、マッサージ療法の効果や臨床応用を検討する上で、大変有用な報告である。

コントロール群との比較で、20・40・80 分のいずれのマッサージ時間においても、自覚的肩こりの有意な改善が認められており、肩こりへのマッサージ療法の有用性が示されている。また、マッサージ時間が長いほど自覚的肩こり、筋硬度、頸部側屈の可動域の改善の度合いと持続時間が長い可能性が示されており、マッサージ療法の効果について重要な知見を提示している。

一方、抄録内に、マッサージ施術や評価方法に関する詳細な記載がなく、十分な情報が提示されていない。また、慢性的な愁訴を対象としているため、効果の持続時間に影響した可能性がある。結論に刺激量が影響を与えた旨の考察があるが、施術時間による効果の差異が、刺激量によるか（刺激が強ければ短時間でもよいのか）、刺激を与えた時間によるのかについての検討が必要である。

今後、急性・亜急性の病態に対する効果や、反復した介入による累積的な効果について、さらなる検討が期待される。

### 11. Abstractor and date

福島正也 2021. 11. 25