

13. 筋骨格系および結合組織の疾患

文献

稲葉明彦、宮本直. 専門学校生の肩こり被験者を対象とした鍼治療の試み 肩こりに関するアンケート調査と鍼の刺入深度の違いによる治療効果の検討. 東洋医学 2011; 17(2): 41-45. 医中誌 Web ID:2011259276

1. 目的

肩こりに対する鍼の刺入深度による有効性の差の確認。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

明治東洋医学院専門学校鍼灸学科、大阪、日本

4. 参加者

肩こりの程度が VAS50 以上。肩こりに関して継続的に医療機関受診や薬の服用を行っていない。器質的異常が無い。神経学的所見がない。アンケートに答えた 324 名の内、以上の選択基準に合致しインフォームドコンセントが得られた者 37 名(男性 17 名,女性 20 名,平均年齢 29.7 歳±9.3 歳)。

5. 介入

Arm 1:治療穴に対して、切皮程度(3 mm)のの刺入を行う浅刺群。13 名。

Arm 2:治療穴に対して、10-20 mm程度刺入し、10 分間の置鍼を行う深刺群。12 名。

Arm 3:治療穴に対して、刺入できない鍼を用いて通常の刺鍼操作を行い鍼が残っていることを伝えて 10 分間の安静をとった Sham 群。12 名。

いずれの群も共通穴 8 カ所(天柱,肩井,肩外兪,膏肓)と圧痛点 4 カ所、計 12 カ所。

6. 主なアウトカム評価項目

肩こり感、頸・肩の動かしにくさ、それぞれの VAS。治療前、治療直後、1 日後、3 日後、1 週間後に測定。頸部及び肩関節の ROM。筋硬度は肩井、肩外兪、膏肓の左右 6 カ所をそれぞれ 3 回測定し平均値を取った。

7. 主な結果

肩こり感は Arm 1 で治療直後に有意に改善($p=0.038$)。Arm 3 で 1 日後に有意に改善($p=0.003$)。頸・肩の動かしにくさは Arm 1 で治療直後に有意に改善($p=0.020$)。頸部及び肩関節の ROM はいずれも有意差無し。筋硬度は Arm 1 において肩井穴のみ治療前後で有意に改善($p=0.006$)。脱落例は Arm 1 で 2 名、Arm 2 で 3 名、Arm 3 で 1 名。

8. 結論

肩こりに対する鍼刺激は浅刺でも十分に有効性を示し、安全深度を保った状態での治療が行える。

9. 鍼灸医学的言及

なし。

10. 論文中の安全性評価

記載なし。

11. Abstractor のコメント

本研究結果は浅刺という軽微な治療であっても肩こりを改善させる可能性があることを示した貴重な論文である。さらに非刺入群を設定し 3 群間の比較を行った点、ITT 解析を行った点においても高く評価できる。しかしながら、評価者のブラインド、被験者の治療に対するマスキングなどに関して言及されておらず、不透明な部分が存在する。今後以上の点を踏まえつつ、複数回治療を行った場合の継続的な観察が行われることが望まれる。

12. Abstractor and date

大川祐世 2016.9.20