

13. 筋骨格系および結合組織の疾患

文献

Tachibana K, Ueki N, Uchida T, et al. Randomized Comparison of the Therapeutic Effect of Acupuncture, Massage, and Tachibana-Style-Method on Stiff Shoulders by Measuring Muscle Firmness, VAS, Pulse, and Blood Pressure. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2012; 2012: 989705. CENTRAL ID: CN-00837044, PMID: 22474534

1. 目的

肩こりに対する鍼治療、マッサージ、立花療術（整体）の効果の比較

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

新宿鍼灸柔整専門学校、東京、日本

4. 参加者

健康で肩こりを有する学生および講師 47 名（男性 29 名、女性 18 名、36.1±9.8 歳）

5. 介入

Arm 1: 鍼治療群 15 名。肩井 (GB-21) にステンレス製ディスクポータブル鍼 (0.18×4.0cm、セイリン社製) を 1cm 刺入。

Arm 2: マッサージ群 15 名。肩井 (GB-21) にタオルをかけ、マッサージを行う。

Arm 3: 立花療術群 17 名。肩部周辺には触れず、足から臀部にかけての筋肉と関節を調整する。

6. 主なアウトカム評価項目

筋硬度、肩こりに対する Visual analogue scale (VAS)、心拍数、血圧。

7. 主な結果

筋硬度より、立花療術群で鍼治療群、マッサージ群と比較して有意に改善した ($P<0.01$)。VAS より、立花療術群でマッサージ群と比較して有意に改善した ($P<0.05$)。心拍数より、立花療術群で鍼治療群と比較して有意に減少した ($P<0.05$)。血圧は有意差がみられなかった。

8. 結論

肩こりに対する立花療術は鍼治療、マッサージと比較して有効である。

9. 鍼灸医学的言及

記載なし。

10. 論文中の安全性評価

記載なし。

11. Abstractor のコメント

本研究は鍼治療とその他の刺激療法との効果の差を比較検討したものであり、さらに日本人に多い症状である肩こりを対象としている点において重要な研究論文と言える。本結果からは局所的な鍼治療及びマッサージよりも遠隔部の整体療法が肩こりの改善に対して有効であったことが示唆されている。よって鍼灸治療に置き換えると、筋骨格系の障害に対して局所的な治療ではなく遠隔部への治療が高い有効性を示す可能性があるとも考えられる。しかしながら、適切にランダム化が実施されたかどうか明らかでない、主要アウトカムと副次的アウトカムが分類されていないため、Research Question がぼやけてしまっている、などの改善点がみられる。今後これらが改善され、他の症状、疾患においても同様の比較研究が行われることを期待する。

12. Abstractor and date

保坂政嘉、大川祐世 2016.11.8