

4. 内分泌,栄養および代謝疾患 (E699)

文献

宮下眞理子、大内晃一、武田淳史. 足浴と鍼の併用による痩身効果の検討. *東京医療学院大学紀要* 2015; 3: 53-69. 医中誌 Web ID: 2018019292

1. 目的

足浴と鍼施術の併用が痩身効果に及ぼす影響について検討。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

東京医療福祉専門学校、東京、日本

4. 参加者

日本肥満学会の肥満基準である BMI \geq 25 の他は基礎疾患がない男性 12 名

5. 介入

Arm 1: A 群 (6 名) 高濃度人工炭酸泉の足浴 + 低周波鍼通電群 (足浴後、60 mm \cdot 24 号鍼を膝窩中央から下方に向けて脛骨神経近傍に刺入し、1 Hz の低周波鍼通電を 15 分)

Arm 2: B 群 (6 名) 高濃度人工炭酸泉の足浴群 (足浴後、A 群と同姿勢にて 15 分安静のみ)

いずれも 3 日連続実施

6. 主な評価項目

体重、体脂肪率、周径 (腹部・下腿部)、筋硬度、血圧、脈拍、体温 (皮膚・深部)、感情プロフィール調査 (POMS) 等。

7. 主な結果

A 群 (BMI 平均 30.0 \pm 3.0)、B 群 (BMI 平均 30.0 \pm 6.7)。体重の変化は A 群平均-0.1 kg、B 群平均+0.2 kg で群間有意差なし。痩身に関わる評価項目については A 群と B 群の間に明らかな有意差はなかった。しかしながら、A 群は足浴後の下腿皮膚と深部体温の下降量が B 群に比べて少ない傾向を認め、また温感が得られた被験者の数も A 群の方が多傾向にあった。POMS においては両群とも緊張、不安、抑鬱等の指標の改善を認めた。

8. 結論・意義

低周波鍼通電により下腿の筋収縮に伴う代謝が充進し筋血流が増加するため、体温が下降しにくいと考えられたが、痩身には影響を及ぼさなかった。POMS においては両群とも同様な傾向を示したことから本研究では鍼の影響はほぼ受けないことが示唆された。(日本温泉気候物理医学会発表抄録の考察より)

9. 鍼灸医学的言及

(各指標への鍼の影響に関する多数の先行研究を紹介)

10. 論文中の安全性評価

A 群では延べ 12 回中 6 回、いつもより疲れた (ぐったりした) と回答し、B 群では延べ 12 回中 1 回は疲れたと回答した。(2 日目、3 日目の介入前に調査)

11. Abstractor のコメント

おそらくは体質と長年の生活習慣によって成立した肥満に対して、たった 3 日間の鍼通電で痩身効果が得られるなら素晴らしいことだが、本当にそうになったら逆に安全性に不安を抱くし、もし痩身効果が得られても長期的な肥満解消や疾病予防につながるという保証はない。ただ、副反応と思われる倦怠感があったこと、そして懸念されるような深刻な有害事象がなかったという事実は、安全性情報として有用である。

12. Abstractor and date

山下 仁 2022.3.2 (要約およびコメント執筆にあたって以下の学会抄録を参照・引用した: 宮下眞理子ほか. 日本温泉気候物理医学会雑誌 2014;78(1):67-68)