

5. 精神および行動の障害 (F512)

文献

鍋田智之、大月隆史、辻丸泰永、他. 温灸を用いた灸セルフケアが夜間覚醒回数に与える影響 ランダム化比較試験. 全日本鍼灸学会雑誌 2017; 67(1): 15-22. 医中誌 Web ID: 2017146516

1. 目的

家庭で入眠前に行う温灸治療が不眠における夜間覚醒回数に与える影響を検証。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

森ノ宮医療大学 (大阪) および被験者自宅、日本

4. 参加者

森ノ宮医療大学学生および教職員のエントリー22 名のうちピッツバーグ睡眠質問票 (PSQI) が8点以上の19名

5. 介入

Arm 1: 灸治療群 (平日入床前1時間以内に台座灸を左右の太衝・太溪・足三里・合谷・神門に1~2 壮。4週間の研究期間のうち2・3週目に実施。)

Arm 2: 無治療群 (特に治療は行わない)

6. 主な評価項目

主評価項目は睡眠日誌による夜間覚醒回数。副評価項目は睡眠計 (スリープスキャン) による夜間覚醒時間、昼間の眠気 (日本語版エプワース眠気尺度: JESS)。

7. 主な結果

灸治療群8名 (26.9±16.3 歳、PSQI 10.75±2.87)、無治療群11名 (20.8±1.9 歳、PSQI 10.45±2.16)。灸治療群で介入2週目に夜間覚醒回数が無治療群より有意に減少 (1.38±1.8 回 vs. 3.7±3.0 回)。夜間覚醒時間は群間差なし。昼間の眠気 (JESS) は灸治療群で介入終了後に無治療群より有意に低下。

8. 結論・意義

家庭で入床前に四肢へ実施する温灸が不眠の一部症状および昼間の眠気の改善に有効である可能性が考えられた。

9. 鍼灸医学的言及

選穴した太衝と神門は、四肢の血流改善に伴う皮膚からの放熱量増加を期待して動脈走行上にある経穴であるとともに、不眠の病証とされる肝・心の原穴。足三里と合谷は鍼灸刺激によって冷え性の改善や皮膚温度の上昇が報告されている。

10. 論文中の安全性評価

水疱などの有害事象は報告されなかった。

11. Abstractor のコメント

無治療との比較なので、温灸 (台座灸) の特異的効果と非特異的効果 (プラセボ効果を含む) を合わせた総合的な臨床効果を示したものだが、睡眠の質の改善が目標ならばこのような実用的試験のデータも有用である。ただし経穴特異性は不明である。毎日繰り返す温灸と睡眠日誌は、就寝前の儀式となって規則的な入床時間を促しているかもしれないので、入床時刻を比較したデータも示してほしかった。著者らも記しているが、学生と一般患者の不眠を同一視することはできず、学生の場合は夜更かしや授業中の居眠りの影響も考慮する必要がある。しかし、多くの学生が睡眠障害を抱えていることも事実であり、この RCT のように簡便なセルフケア手段を模索し検証する作業から得られたデータは、学術だけでなく現実の生活指導にも役立つと思われる。

12. Abstractor and date

山下 仁 2022.3.13