

研究タイトル 東洋医学を取り入れた健康運動ケアワークモデルの試み
 ー貼付型鍼刺激による疼痛管理が運動効率や運動意欲に及ぼす影響ー

【現在のご自身の実践について】

■主な活動分野・フィールド、対象 ・鍼灸と運動・スポーツに関する研究、鍼灸の臨床効果(主に血液透析患者)に関する研究
 ・西洋医学と東洋医学を統合した大学の統合医療施設で鍼灸の外来を担当

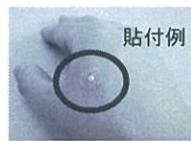
■実践報告 1. 愛媛県西条市「元気でゆかい」運動教室
 市内の鍼灸師による運動教室(単回型3回、継続型5回)を実施した。
 2. 本学公開講座で健康・運動・東洋医学に関する講座
 一般を対象に肩こりを中心に運動および経穴(ツボ)を利用したセルフケアの指導を行った。
 ※1と2のいずれも健康運動指導士の資格取得中に実施。
 3. 全日本鍼灸学会スポーツ鍼灸委員会委員としてスポーツ分野における鍼灸の有用性や利用状況、有害事象に関する研究を行っている。
 4. 国民体育大会や地方のマラソン大会に設置された鍼灸師によるケアブースに参加して鍼灸による選手のケアを行っている。

【助成金を活用して行う研究の内容について】

■目的 健康運動において痛みは運動の妨げになるばかりか、遂行や継続意欲に大きく影響する。申請者は、針長0.6mmの貼付型の鍼(円皮鍼(えんぴしん))がスポーツ選手や血液透析患者の痛みにも有効であることを報告してきた¹⁾。本研究では、健康運動時の疼痛管理ツールとして円皮鍼を用いることで効率的に身体機能を向上できるか、運動に対する意欲を向上・維持させられるかを多施設クロスオーバー試験によって検証するとともに、有害事象や問題点等を集積する。以上の結果から、円皮鍼導入のメリット・デメリットを検討し、東洋医学を取り入れた健康運動ケアワークモデルの構築を目指す。
 1) Sakuraba H, et.al. Acupuncture therapy for symptoms of hemodialysis patients. The American Society of Nephrology Kidney Week 2014 Annual Meeting.

【対象】男女計40名(各施設介入群10名と観察群10名) ※PCによるランダム割付を行う。
 条件:6ヶ月以上の継続または断続する慢性痛を有する軽運動可能な65歳以上の者
 【デザイン】 RCT、クロスオーバー試験、多施設比較
 【フィールド】①愛媛県西条市「元気でゆかい」運動教室、②筑波技術大学
 【介入】健康運動プログラム(45分)は共通とする。鍼は健康運動前に円皮鍼(下図)を用いる。貼付経穴は我々が利用しているM-Test※によって選穴する。
 ※向野義人. M-Test 経絡と動きでつかむ症候へのアプローチ. 2012, 医学書院(東京).
 【スケジュール】1クール:3ヶ月間。2週に1回、計6回実施。鍼介入の有無で計2クール実施。

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|------|----------|------|----|-----|----|----|---|---|---|
| (月) | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 |
| 愛媛 | 募集 | 運動+鍼 | wash out | 運動 | 予備 | まとめ | | | | | |
| 茨城 | 募集 | 運動 | wash out | 運動+鍼 | 予備 | まとめ | | | | | |



■研究計画
 対象、フィールド、方法、スケジュール
 ※持続効果を除外するためにwash out期間を設ける。
 【聴取事項及びアウトカム】介入群は1)~4)、観察群は1)~3)を聴取。
 1) ▲1:年齢、性別、既往歴、服薬状況、仕事の有無、動作時の不具合と運動阻害因子など
 2) ▲1,2,3,4:①気分のプロフィール(POMS2)、②身体力テスト(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)、③ファンクショナルリーチ、④Timed up & goテスト
 3) ▲2,4:アンケート(①円皮鍼の効果、②痛みの改善とそれによる運動意欲の変化など)
 4) 毎回:以下の3つをVisual analog scaleで聴取する。①運動前の意欲と終了後の頑張り度合、②動作痛の運動への影響、③円皮鍼貼付前後の運動時痛の程度の程度
 【安全、倫理】
 ・参加者に起こる不測の事態に備え、保険加入、既往症の把握、AED設置場所の確認を行う。
 ・本学の研究倫理に関する審査を受け、承認を得る。
 ・被験者に対しては必ずインフォームドコンセントを実施し、書面にて同意を得る。
 ・インシデント・アクシデントについてはレポートを作成して集積する。
 ・観察群で希望者は研究期間終了後に運動教室を開催する。

【見込まれる成果や、ご自身の活動への生かし方について】

健康運動時の疼痛管理として東洋医学の一つである鍼治療を導入することで、運動の妨げとなる疼痛が軽減し、その結果として、運動による身体機能の向上効率をあげたり、運動意欲の向上・維持に良い影響を与えたと考えている。また、多施設による検討によって手法そのものを評価できると考えている。以上の結果と今回集積する健康運動における円皮鍼の有害事象や問題点をあわせて、東洋医学を取り入れた新しい健康運動のケアワークモデルを構築できると考える。