

効果的なトリガーポイント検索方法の検証 ～肩こり被験者を対象にして～

小田切 耕平¹⁾, 今枝 美和²⁾, 井上 基浩²⁾

¹⁾ 大学院修士課程臨床鍼灸学専攻, ²⁾ 臨床鍼灸学専攻

【目的】トリガーポイント発現筋の有用な検索方法を明確にすることを目的に, 当該筋への負荷のかけ方の相違による疼痛の誘発状況について検証した。

【方法】慢性的な肩こりを有する被験者 30 名を対象とした。症状側の頸肩部上でトリガーポイントを決し, 当該する筋を同定した後, 全ての被験者にトリガーポイント発現筋 (当該筋) を①他動的に伸展 (伸展), ②自動的に収縮 (自動収縮), ③抵抗を加えて自動的に収縮 (抵抗収縮), ④他動的に短縮 (他動短縮) させた。それぞれの動きでトリガーポイントと同定した部位に誘発される疼痛の程度を Visual Analogue Scale (VAS) で記録した。

【結果】当該筋を伸展した際に有意に高値を示した (vs. 自動収縮: $p < 0.0001$, vs. 抵抗収縮: $p < 0.001$, vs. 他動短縮: $p < 0.0001$)。他動短縮は自動収縮, 抵抗収縮との間にも有意差を認め, 明らかな低値を示した (vs. 自動収縮: $p < 0.0001$, vs. 抵抗収縮: $p < 0.0001$)。自動収縮と抵抗収縮の間には有意差を認めなかった ($p = 0.39$)。伸展した際に最も疼痛が誘発された者は 25 名であり, 次いで抵抗収縮 3 名, 自動収縮 2 名であり, 他動短縮で最も疼痛が誘発された者は存在しなかった。

【考察】疼痛の誘発状況からトリガーポイントを確認する際, 当該筋を伸展させる方法がよりの確に同定できる可能性を考えた。

月経時の腰痛・腹痛に対する仙骨部への円皮鍼貼付の効果

大崎 彩加¹⁾, 今枝 美和²⁾, 井上 基浩²⁾

¹⁾ 大学院修士課程臨床鍼灸学専攻, ²⁾ 臨床鍼灸学講座

【目的】月経時に下腹部痛, 腰痛を訴える被験者に対して月経前一定期間に亘り, 仙骨部への円皮鍼の貼付を行い, 施術効果を検討した。

【方法】月経時に下腹部痛, 腰痛を自覚する女性 8 例 (21.1±0.6 歳) を対象とした。初回月経終了日の翌日より, 仙骨部 (次髂穴相当部位, 左右 2 ヶ所) への円皮鍼貼付を開始し, 次回の月経開始時まで貼付し続けた。初回 (円皮鍼貼付前) および次回月経時 (円皮鍼貼付後) の症状の程度について Visual Analogue Scale (VAS) で評価し, 鎮痛薬の服薬状況を聴取した。

【結果】下腹部痛に関しては, 被験者によって変化量は異なるものの, 全被験者において VAS 値の低下を認めた。VAS 平均値は 57.0±19.6mm → 24.5±19.6 (円皮鍼貼付前→円皮鍼貼付後) となり, 症状の有意な軽減が見られた ($p < 0.05$)。腰痛に関しても, 1 例のみ貼付後に VAS 値の上昇を認めたが, VAS 平均値では 55.8±17.3 → 25.0±26.6 となり, 症状の有意な軽減を認めた ($p < 0.05$)。また, 円皮鍼貼付前には 8 例中 4 例が鎮痛薬を服用していたが, 円皮鍼貼付後には何れも服用しなかったと回答した。

【考察】月経前一定期間における仙骨部への円皮鍼貼付は, 簡便且つ安全であり, 受療者の負担も少ないことから, 月経随伴症状である下腹部痛および腰下肢症状の発症を予防できる有益な方法である可能性を考えた。