

肩こりに対する鍼の刺入深度の違いによる効果の相違 —ランダム化比較試験—

大崎 彩加, 今枝 美和, 北小路 博司, 糸井 恵, 井上 基浩

臨床鍼灸学講座

【目的】肩こりに対して、症状部位へ異なる刺入深度で刺鍼した際の治療効果についてランダム化比較試験により検討した。

【方法】慢性的な肩こりを有する患者 16 名を無作為に浅刺群（8 名）と深刺群（8 名）の 2 群に割り付けた。介入：両群ともに患者の症状自覚部位、最大 10 ヶ所とし、計 5 回（1 回／週）施行した。浅刺群は切皮のみ（約 5mm）、深刺群は 10～20mm 刺入し、何れも単刺術を行った。評価：肩こりの程度を Visual Analogue Scale（VAS）で記録し、Shoulder pain and disability index（SPADI）による QOL 評価を行った。また、施術の感覚と治療に対する満足度を聴取した。

【結果】VAS に関して、経時的变化パターン、治療直後効果および治療終了後の持続効果について深刺群で有意に良好な結果を示した（それぞれ $p=0.0214$, 0.0233 , $p=0.008$ ）。SPADI に関しては何れも群間に有意差を認めなかった。鍼の刺入感覚とひびき感については有と回答した者が深刺群で有意に多く（ $p=0.0014$, $p=0.0002$ ）、治療に対する満足度が高い傾向が見られた。

【考察】症状部位への刺鍼は、深刺が効果的である可能性が示唆され、鍼の刺入感覚やひびき感が治療効果に影響する可能性を考えた。

学生における VDT 機器の利用実態と 心身の自覚症状などに関するアンケート調査

鶴 浩幸¹⁾, 小糸 康治²⁾, 北小路 博司¹⁾

¹⁾ 明治国際医療大学鍼灸学部, ²⁾ 東京大学医学部附属病院リハビリテーション部

VDT（Visual Display Terminal）機器の進歩が著しい中、その利用は増加の一途をたどっている。労働者の VDT 作業による心身への影響については多数報告されているが、学生の VDT 機器の利用実態については不明な点が多い。そこで、本研究では大学生や専門学校生などを対象としたアンケート調査を行い、VDT 機器の利用目的や利用時間、自覚症状などとそれらの関係性について検討した。対象は鍼灸学部の大学生および鍼灸学科の専門学校生 294 名（平均年齢 24.5 歳）とし、平成 23 年 9 月 -24 年 1 月の期間にアンケート調査を行った。調査項目は、1. 視力や矯正の有無、2. VDT 機器の種類や利用目的、3. 利用時間、4. 自覚症状などとした。調査の結果、1 日当たりの利用時間は平均 3.6 時間であり、娯楽に費やす時間が最大であった。目では、目の疲れ（63.3%）・視力低下（37.8%）・目の乾き（37.4%）、目を除く身体症状は、頸肩こり（62.6%）・腰痛（34.7%）・全身の疲労感（31.0%）、精神症状は、ストレスを感じる（25.2%）・イライラしやすい（20.4%）の順で多かった。多重ロジスティック回帰分析により、女性は目の乾き・頸肩こりなどの発生リスクが高かった。また、目の症状には視力矯正が関係し、精神症状には利用時間が関係することなどが示唆された。本研究から得られた VDT 機器の利用時間や自覚症状の割合は、VDT 作業（労働者）に対する調査結果と類似しており、学生においても VDT 機器の利用によって、VDT 作業者とほぼ同等の心身への負担を受けている可能性が示唆された。