



## スポーツによって起こるケガに対する鍼治療の効果

鍼灸学部 保健・老年鍼灸学講座  
吉田 行宏

### 鍼治療でケガが治るのか？

スポーツとケガは切りたくても切れないものです。プロスポーツ選手や一般のスポーツ愛好家まで、ケガを治すために鍼灸治療を受けている人は少なくありません。では、鍼灸治療がスポーツで起こるケガに対してどのような効果があるのでしょうか。

スポーツで起こるケガをスポーツ傷害と言います。このスポーツ傷害には様々な種類がありますが、そのなかでも受傷率の高い「肉離れ」に対する鍼灸治療の効果を、ラットを用いた実験で検証しました。その結果、鍼通電をすることによって筋肉の収縮力と痛みが早く回復することがわかりました。

### スポーツ傷害とは

スポーツ傷害とは、スポーツによって起こるいわゆるケガのことを言います。このスポーツ傷害のなかでも受傷率の高いものとして「肉離れ」があります。肉離れは陸上や野球、サッカー、バスケットといった、走行やジャンプ、キック動作を伴うスポーツに多く、太ももの裏側(ハムストリングス)、ふくらはぎ(腓腹筋)、太ももの前側(大腿四頭筋)に多く起こります。筋肉が収縮しようとしている時、または筋肉が収縮している時に、収縮方向とは逆方向への強い力が働いて、筋肉が無理に引き伸ばされたときに肉離れは起こると言われています。その原因は筋力の左右差や関節柔軟性の欠如、筋疲労、屈筋と伸筋のアンバランスなど様々な要因が考えられています。

### 鍼通電刺激で筋肉の力が早期に回復

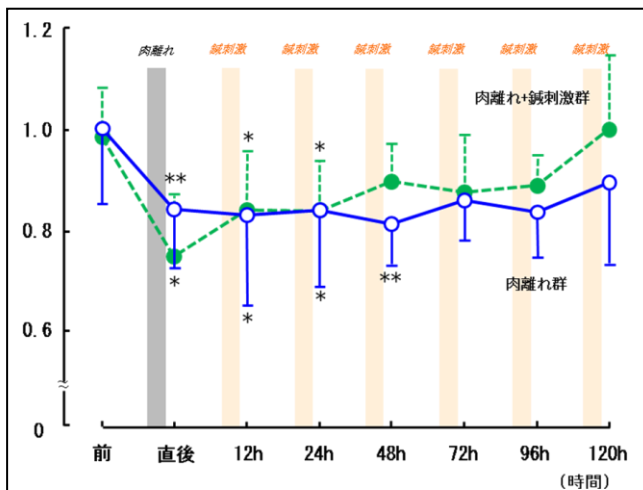


図1 腓腹筋張力に対する鍼通電刺激の効果

この肉離れに対する鍼治療(鍼通電刺激)の効果を検証するために、ラットに対して前述の人間で起こる肉離れのメカニズムを応用して肉離れモデルを作成しました。肉離れを起こさせたラットの筋肉は、収縮する力が元比べて低下し、筋肉に対して圧力をかけた時の痛みの感受性も高くなりました。

### 鍼通電刺激で筋肉の痛みが早期に回復

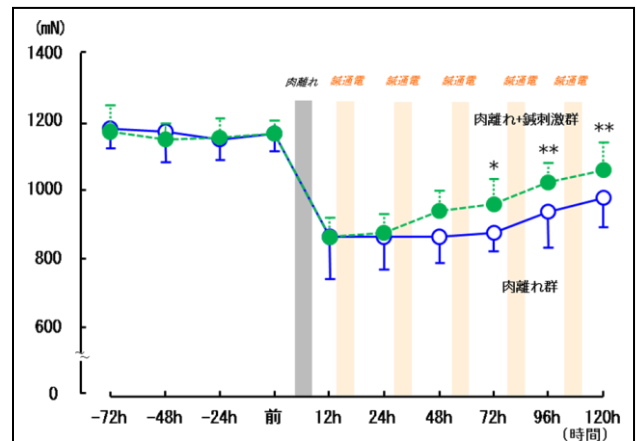


図2 痛覚閾値に対する鍼通電刺激の効果

この状態に毎日鍼通電刺激を行うと、筋肉の収縮力は早く元の状態に戻り、痛みの感受性も何もしていない群と比較して肉離れ前の状態に早期に戻りました。このことは肉離れに対して鍼治療を行うことで、早期にスポーツ復帰ができることを示していると考えられます。

このような結果から、スポーツ傷害に鍼灸治療を行うと、スポーツへの復帰を早めることができると考えられます。