



本学におけるスポーツ鍼灸研究について - コンディショニングにおける鍼灸の役割 -

鍼灸学部 健康・予防鍼灸学教室 スポーツ鍼灸学ディビジョン
片山 憲史、木村 啓作、吉田 行宏

スポーツ選手のコンディショニングに鍼灸施術は有効か？

スポーツ領域での鍼灸は、スポーツ傷害の治療や予防、コンディショニングの目的で施術されています。スポーツ選手が良い結果を残すためには、良いコンディションで試合に臨む必要があります。では、そのコンディションに鍼灸治療はどのような影響があるのでしょうか。

そこで、運動負荷により誘発される酸化ストレスに対して、運動前の鍼治療が抗酸化力に及ぼす影響を検証しました。その結果、運動前に鍼治療を行っておくと抗酸化力が上がり、酸化ストレスによる影響を少なくさせることがわかりました。また、スポーツ種目によっては動体視力が競技の優劣に直結するものもあります。そこで、運動負荷によって低下する動体視力への鍼治療の影響を検証しました。その結果、動体視力の低下を抑える結果が得られました。

スポーツ選手にとって最良のコンディションと一言で言ってもその内容は様々ですが、心身ともに良いコンディションでなければ試合で良い結果は残せません。このコンディションを調整することをコンディショニングと言います。コンディショニングに鍼灸治療はどのような影響があるのかを抗酸化力と動体視力を指標に検証しました。

鍼通電は抗酸化力を高める

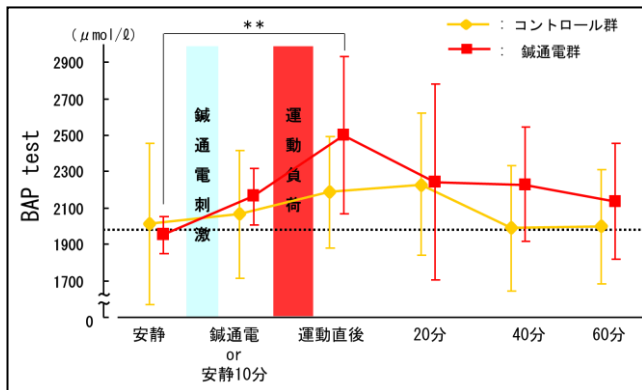


図1 運動負荷後の抗酸化力の経時変化

スポーツ選手のコンディションを把握するために指標として注目を集めているものに酸化ストレスがあります。体内で産生された酸化物質は、細胞にダメージを与え様々な病気を引き起こす可能性が指摘されています。体内では常に酸化反応と抗酸化反応のバランスは保たれていますが、運動をすることにより体内は酸化に傾きます。運動前に鍼通電刺激を行うと、抗酸化力が高まり、運動による酸化ストレスを軽減させることがわかりました。また、3日間にわたる運動負荷においても、運動前に鍼通電刺激を行うことにより運動後の酸化ストレスは軽減されました。これらのことにより、鍼通電刺激は抗酸化力を高め、運動後

の酸化ストレスを軽減させることができるため、コンディショニングに有用な手段だといえることができます。

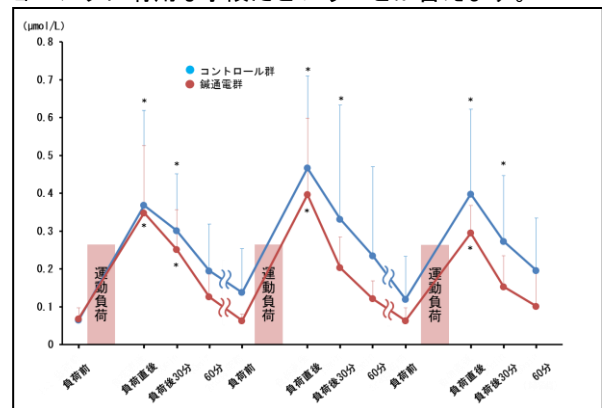


図2 継続運動負荷による酸化物質の経時変化

鍼刺激は動体視力の低下を抑制する

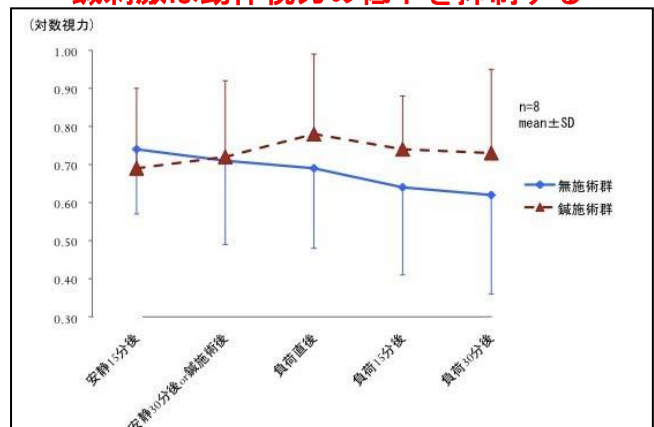


図3 運動負荷による動体視力の経時変化

スポーツを行うと疲労により近づくものを見る能力(動体視力)が低下します。運動負荷前に鍼刺激を行うことにより、運動後の動体視力低下を抑制させる結果が得られました。このような結果から、スポーツ選手のコンディショニングに対して鍼灸治療は有用な方法であると言えます。