



## ランナーに対する円皮鍼施術の効果

灸灸学部 健康・予防灸灸学教室 片山憲史



### 円皮鍼（えんぴしん）ってどんなハリ？

現在、日本で使用されている主な鍼のバリエーションとして一般的な鍼（毫鍼：ごうしん）、灸頭鍼、鍼通電、皮内鍼、小児鍼などがあり、円皮鍼は、その内、皮内鍼の一種として灸灸の臨床において広く利用されています。具体的な臨床応用として産業医学、婦人科、スポーツ医学、代替医療、健康医学など様々な分野で用いられています。

最新の円皮鍼は、図1のような種類と構造であり、微小な鍼を皮膚に貼付することによって持続的な鍼刺激を可能にするもので、簡便で安全に使用できるのが特徴です。ここでは、スポーツ医学分野への応用として、ランナーに対する円皮鍼施術の効果について紹介します。



図1 最新の円皮鍼とその構造

### 円皮鍼を貼付してレースに出場！

最近、各地のスポーツ大会の現場で鍼施術が活発に行われています。今回は、ランナーに対して筋肉痛や筋肉疲労の予防目的に円皮鍼術を行い、対照群と比較しました。ロードレースに出場した175名の選手の内、A群：強刺激92名、B群：弱刺激39名、C群：対照群（絆創膏のみ）44名の3群に分け、比較検討しました。円皮鍼は、下肢の経穴（ツボ）、両側14部位に施術、競技中は貼付し、競技直後に除去しました。

その結果、競技中の下肢の疲労感について、いつもより軽かったA群45%、B群51%、C群39%、同じA群42%、B群36%、C群50%、重かったA群13%、B群13%、C群11%でした。競技中の下肢の痛みについて、いつもより痛くなかったA群49%、B群49%、C群39%、同じA群38%、B群36%、C群50%、痛かったA群13%、B群15%、C群11%でした。競技中の走りやすさについて、いつもより走りやすかったA群41%、B群59%、C群52%、同じA群49%、B群

38%、C群36%、走りにくかったA群10%、B群3%、C群11%でした。また円皮鍼により競技中に違和感を自覚した者はA群5%、B群10%、C群7%でした。円皮鍼施術群（A群、B群）は、対照群（C群）と比較し、すべての項目でより効果的であり、筋痛や筋疲労予防に有用でした。

### ランナーに効果的な円皮鍼

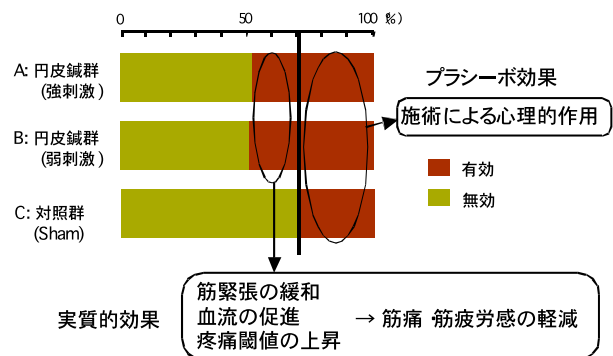


図2 円皮鍼による筋肉痛・筋肉疲労の効果

これらのことは、円皮鍼によって、筋緊張の緩和、血流の促進、疼痛閾値の上昇などが引き起こされ競技中・競技直後の筋肉痛や筋肉疲労が緩和されたものと思われます。また、図2に示すように円皮鍼の効果はプラシーボ効果や心理的作用のみではないことが判りました。さらに、円皮鍼は競技の妨げにはならず、安全性に使用出来るものと考えられました。