

# 鍼灸治療について知っておくべきこと

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第4章 6 328～336ページ

## 提言

- スポーツ現場において、鍼治療は疼痛や筋緊張の緩和に用いられ、灸治療はオーバーストレス症候群に対して鍼治療と併用して行われることが多い。さらに免疫低下の改善や月経困難症の症状緩和などの内科的アプローチも報告されている。アスリートや指導者は鍼灸治療の効果や方法について正しく理解し、状況に応じて施術の選択や実践が行えることで、効果的なコンディショニングにつながる。また、鍼灸施術者は、アスリートへの鍼灸治療の効果や方法、有害事象などについて理解し、治療の際にはアスリートと十分にコミュニケーションをとり、競技パフォーマンスや競技・練習スケジュールに応じた治療計画など、アスリートの状況に応じた治療を行えることが重要である。

## 背景と課題 スポーツの場面における鍼灸について

- ・ スポーツ現場における鍼灸治療は主に「痛みの軽減」、「筋緊張の緩和」、「疲労の軽減」を目的に用いられている。
- ・ オリンピック・パラリンピック競技大会の選手村の総合診療所（ポリクリニック）では、鍼治療がメディカルサービスの一つとして提供されている。
- ・ アスレティックトレーナーの多くが鍼灸の資格を有しており、鍼灸治療はアスリートのケアやリハビリ方法として用いられている。

## 背景と課題 鍼灸治療の有害事象について

鍼灸治療では「鍼を打たれたときの痛み」、「皮下出血」、「鍼を打たれ終わった後の痛み、違和感」などが生じることがある。また、鍼治療を受けた直後の動作感覚の有害事象としては、「鍼の感覚（痛み）が残った」、「力が入りにくかった」などが少数ではあるがあげられ、実際に競技に支障をきたしたと回答したアスリートも存在する。灸治療では「やけど」、「倦怠感」などが有害事象としてあげられている。

## 背景と課題 アスリートとのコミュニケーション

- ・ スポーツ競技・種目・ポジションなどによってアスリートの体格や試合数、特有の感覚は異なるため、鍼灸施術者は、施術方法（刺激量など）や施術のタイミングなどを、アスリートとコミュニケーションをとりながら進めていく必要がある。
- ・ 鍼灸治療によって引き起こされる可能性があるマイナートラブル（有害事象など）の説明も加える必要がある。

## 実践方法 コンディショニングとしての鍼灸治療

### 【筋疲労・筋持久力に対する鍼灸治療】

- ・ 競技前にシール型の鍼を下肢や腰背部の経穴に貼付することで、競技後の筋痛が抑えられる。
- ・ シール型の鍼を下肢に貼付することで運動後の最大筋出力低下の抑制や筋疲労の緩和が生じる。

### 【免疫機能におよぼす鍼刺激】

- ・ 高強度運動後の鍼刺激で運動による免疫低下が抑制される。

### 【女性アスリートの健康課題に対する鍼灸治療】

- ・ 鍼灸治療によって月経困難症の症状の緩和効果がある。
- ・ 灸治療は、月経が開始する2～3日前から開始することが特に有効である。