

肩こりや腰痛に対するトリガーポイント療法の可能性



【池袋キャンパス】 ヒューマンケア学部 鍼灸学科 准教授

皆川 陽一 Minakawa Yoichi

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)



キーワード：トリガーポイント・慢性疼痛・筋・筋膜性疼痛症候群・
プレゼンティーズム・鍼灸

研究の概要

SDGs 目標 3：すべての人に健康と福祉を

トリガーポイントとは、筋、筋膜やその周囲軟部組織が原因となって痛みなど症状を引き起こす筋・筋膜疼痛症候群の診断、原因、治療部位である。私は、これまでトリガーポイントに鍼（はり）刺激を行うトリガーポイント鍼療法で以下の臨床試験をおこなっている。

○労働者の肩こりに対するトリガーポイント鍼療法の有用性の検証

この研究では、労働生産性を低下させる慢性的な肩こりを持つオフィスワーカーに対して、1 か月間トリガーポイント鍼療法を最大 4 回おこなったところ、トリガーポイント鍼療法を加えない対照群と比較して、肩こりの程度が 20%軽減、労働生産性スコア（労働）の改善が認められた。

○高齢者慢性腰痛に対するトリガーポイント鍼療法の有用性の検証

この研究では、65 歳以上の運動習慣のない慢性的な腰痛を訴える者に対して、3 か月間の運動指導＋トリガーポイント鍼療法を最大 12 回おこなったところ、運動指導のみの対照群と比較して、自覚している腰の痛みの軽減が認められた。

○現在

臨床研究を継続するとともに、トリガーポイントの形成・誘発・持続に関与する因子を明らかにすること、さらに豊島区民をはじめとした地域の方々に対して、トリガーポイント療法が応用できないか、セルフケア教室などを開催し、その可能性を模索している。

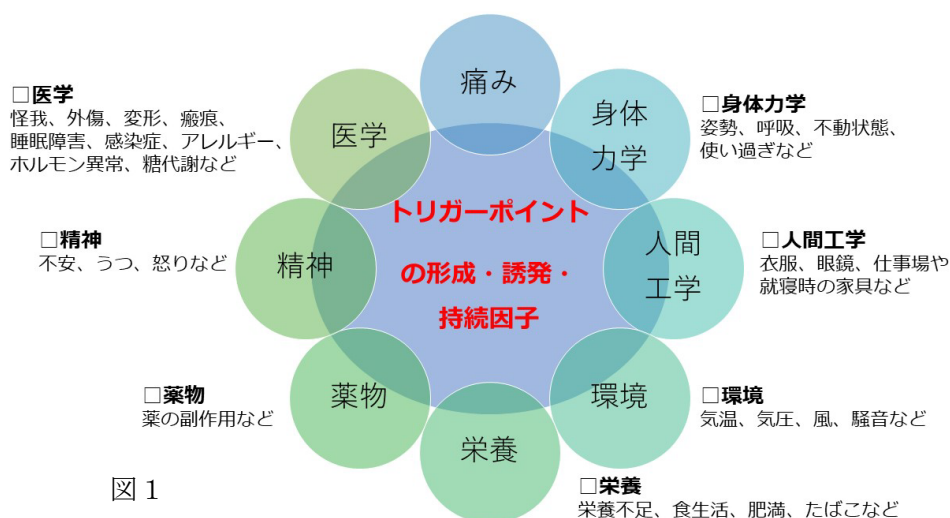


図 1

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

国民病の 1 つと考えられる肩こりや腰痛に対して、トリガーポイント療法の有用性を提示することができれば、人々の健康を守る手助けとなる。トリガーポイントの形成・誘発・持続因子には、様々な要因がある（図 1）。そのため、色々な角度からトリガーポイントへアプローチできる方法を考えていきたい。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

- ・「Clinical Effectiveness of Trigger Point Acupuncture on Chronic Neck and Shoulder Pain (Katakori) with Work Productivity Loss in Office Workers: A Randomized Clinical Trial」
- ・「Trigger Point Acupuncture and Exercise for Chronic Low Back Pain in Older Adult: a Preliminary Randomized Clinical Trial」
- ・豊島区区民ひろば朝日にて「セルフケア教室」開催