

令和元年度 鍼灸等研究費研究成果 要約	
研究課題名	成熟期女性の冷え症に対する温灸によるセルフケアの効果 —多施設共同無作為化比較試験—
班長 氏名/ 所属機関	辻内敬子 せりえ鍼灸室
班員 氏名/ 所属機関	小井土善彦 せりえ鍼灸室 坂口俊二 関西医療大学大学院保健医療学研究科 江橋恵子 せりえ鍼灸室 / 井上律子 せりえ鍼灸室 坂本智子 はり灸サロンまある / 千葉三起子 鍼灸院 CHIBA 水本絢子 エスペランスはりきゅう山本院
成果	
1. 目的	成熟期女性の冷え症に対し、ツボへの温灸セルフケアがレッグウォーマー着用に比して、冷え症の程度や体温較差に有効であることを多施設共同 RCT で検証することを目的とした。
2. 内容	<p>1. 対象：18歳～39歳の成熟期女性 49名</p> <p>2. 方法：実施時期 2019年10月～11月（介入期間：4週間）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・温灸によるセルフケア灸群：就寝前に湧泉（KI1）と三陰交（SP6）、足三里（ST36）に温灸とした。 ・レッグウォーマー着用群：就寝中、38cm丈のレッグウォーマー（ナカユニット株式会社）を下腿部に着用とした。 ・評価方法：主要評価—冷え症の程度（VAS） 副次的評価—併存症状の苦痛度得点（苦痛度） SF-36の3Summary Score（SS） 前額部と末梢との皮膚温差 火傷の有無の調査
3. 成果/考察	<p>介入による効果の主観的評価法として用いたVASは、灸群、レッグ群とも介入により改善（その変化量は灸群で大きかった）し、群間で有意差（$P<0.05$）はみられなかったが、実質的効果（$d=0.4$, $r=0.2$）はみられた。効果量の特徴を理解し、有意差とともに報告すべきであると考えられる。</p> <p>冷え症の程度と冷え症に特徴的な共存症状を軽減し、さらに体温較差拡大を抑えることが示唆された。</p> <p>レッグ群の一人が着用による皮膚搔痒でケア開始前に脱落したが、灸群は、重篤な有害事象や脱落者もなかったことから、有益性が高く有害性の低いことが示された。これには、研究協力者のお灸の据え方（ハンドブック）に沿った説明と事前のトレーニング指導、定期的な参加者への連絡が奏功したものと考えられる。</p>

	<p>成熟期女性の冷え症に対する温灸のセルフケアは、レッグウォーマー着用に比して冷え症の程度と併存症状の苦痛度を軽減し、中枢と末梢との皮膚温差拡大を抑制することが示唆された。</p>
--	---