

12週間のストレスフリー療法[®]が深部体温に与える効果の検討

山本あかね¹⁾, 佐藤一成¹⁾, 林勇吾¹⁾, 栗田紗緒里¹⁾, 齊藤雄亮¹⁾, 石井良樹¹⁾,
荘司葉大¹⁾, 桂島周平¹⁾, 平野正広²⁾, 盆子原秀三²⁾, 大木敏美¹⁾

了徳寺大学附属 船堀整形外科¹⁾
了徳寺大学 健康科学部 理学療法学科²⁾

【目的】12週間のストレスフリー療法[®] (SF療法) が深部体温に与える効果について検討すること。

【方法】対象は、整形外科疾患を有する通院患者11名。ベースライン期1週間、介入期12週間としてSF療法(仰臥位, 照射時間45分間, 照射点は体表四点: 右瞳孔下線と鼻唇溝中央線の交点(N点), 左足三里(L-ST36), 左右足裏(F点), 2回/週)を実施した。調査項目は深部体温(舌下温, テルモ電子体温計W525, 2回/日(朝・夜)計測), 体温変化の自覚に関するアンケート(初回実施日から比べた1週間における変化を隔週調査)とした。Visual Analog Scale (VAS) を用いて①体温が上がったと思うか②身体が温かくなったと思うか③人が寒さを感じない温度でも手足の冷えを感じなくなったと思うかを評価し, 自由記載欄を設けた。統計処理は, 正規性を確認後, 深部体温は日内変動(朝夜)と介入週数を要因とした二元配置分散分析をした。体温の自覚的变化に関するアンケートは対応のある一元配置分散分析, 多重比較検定をした。アンケートによるVAS値と介入週数の関連性については相関分析をした。有意水準は5%とした。本研究は, 了徳寺大学の生命倫理審査委員会によって承認され(承認番号: 21-10), 参加者に説明を行い, 書面による同意を得て実施した。

【結果】13週間完遂者は10名であった。深部体温は, 平均36.2~36.4度であり, 日内変動(朝夜)と介入週数の要因において主効果を認めなかった。体温変化の自覚(VAS値)については, 主効果を認め, 有意な差を認め, 値が高くなった。アンケート内容のVAS値と介入週数におけるPearsonの積率相関係数は①0.966②0.977③0.976と有意な正の相関を認めた。参加者からは, 12週後において「手足の冷えもほとんど感じなくなりました。」などの自由記載があった。

【考察】SF療法(A点)は, 手掌皮下温度(深さ3mm, 5mm)を上昇させる(Ryotokujiら, 2013)。今回, SF療法は, 12週間の介入期間とともに体温上昇を示唆する主観的改善が得られ, 深部体温は維持された状態で表在末梢における温度上昇に作用した可能性が考えられた。

本研究の限界は, 介入による認知心理的側面への影響も含んでいることが挙げられ, 表在末梢の皮下温度と深部体温計測をした効果検証が課題となる。