

加圧トレーニングのエビデンスに関する注意事項

資格者とくに指導者の先生方は加圧の効果に関して質問を受ける機会が多いと思います。その際、以下の点に関して注意をお願いしたいと思います。

エビデンス（科学的根拠となるデータ）のレベルに関しては、以下のように分類されます。

Level	内容
1a	ランダム化比較試験のメタアナリシス
1b	少なくとも一つのランダム化比較試験
2a	ランダム割付を伴わない同時コントロールを伴うコホート研究 (前向き研究, <i>prospectivestudy</i> , <i>concurrent cohort study</i> など)
2b	ランダム割付を伴わない過去のコントロールを伴うコホート研究 (<i>historical cohort study</i> , <i>retrospective cohort study</i> など)
3	ケース・コントロール研究 (後ろ向き研究)
4	処置前後の比較などの前後比較, 対照群を伴わない研究
5	症例報告, ケースシリーズ
6	専門家個人の意見 (専門家委員会報告を含む)

上に行くほど、科学的根拠が強いということになります。

http://www.jsh.or.jp/medical/liver/PDF/evidence_level.pdf 左記参照

例えば、加圧によって筋肉がつくとか、成長ホルモンが分泌されるといった事象については、多くの論文で報告されていますので、ほぼ証明されていると考えて良いと思われま。ただし、これも具体的にどのような症例にどのようなトレーニングをしたかを詳しく説明するのが、本来正しい表現の仕方となります。

あくまで拡大解釈は避けるよう注意する必要があります。

引用する論文は、基本的に Pubmed で検索可能なものが好ましいと考えられます。

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

ただし、Pubmed で検索できなくても、きちんとした内容の論文であれば、問題ありません。ウィキペディアのような、著者が不明のサイトからの引用は極力避けるようお願いいたします。

もう一点、拡大解釈で注意しなければいけないのは、三段論法です。

例えば、加圧をすると VEGF という成長因子が増えるという報告があります。その一方で VEGF は浮腫みを助長することが知られています。

この「加圧 → VEGF」「VEGF → 浮腫み」というのを組み合わせると、「加圧をすると浮腫みが増える」という推測が成立しますが、実際の臨床ではそのようなことは起きないわけです。

このようなケースを推測だけで話をしてしまうと、聴講した人は誤解してしまうことが多く、断片的に「加圧は浮腫みを助長する」などと覚えこんでしまう危険性があります。

指導者の先生方におかれましては、以上のような点を十分配慮の上、ご発表、ご講演をしていただくよう、お願いいたします。

日本加圧トレーニング学会会長
佐藤義昭