

10. 呼吸器系の疾患 (J449 慢性閉塞性肺疾患)

文献

Donesky-Cuenca D et al: Yoga Therapy Decreases Dyspnea-Related Distress and Improves Functional Performance in People with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Pilot Study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. March 2009, 15(3): 225-234 Pubmed ID:19249998

1. 目的

高齢者の慢性閉塞性肺疾患におけるヨガ実習の安全性、実施可能性、有効性、特に息苦しさの強さ (dyspnea intensity, DI) と苦痛(dyspnea-related distress, DD)を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

UCSF Osher Center for Integrative Medicine in San Francisco, CA

4. 参加者

臨床的に安定している慢性閉塞性肺疾患(COPD)患者

5. 介入

アイアンガーヨガ 1回60分週2回/12週間で24回 (自宅自習は毎日)

Arm1:(介入群) ヨガ群 14名

Arm2:(コントロール群) 通常治療 15名

6. 主なアウトカム評価指数

Six-minutes walk test(6MT, 6分間歩行テスト)とIncremental cycle ergometryによるDI, DD。肺機能、筋力、質問紙: CRQ(慢性呼吸器疾患質問紙)、CES-D(うつ病)、SF-36(QOL)、STAI(不安) Functional Performance Inventory, short form(肺機能)を介入前、12週間後の2回測定。

7. 主な結果

安全性、実施可能性: ヨガ実習の有害な臨床的事象はみられなかった。息切れに対処しADLを向上させる新たな対処法を得たという点で77%の被験者がヨガ実習は有益で期待していた通りかそれ以上であると報告した。呼吸困難: 6MT後のDI(呼吸困難の強さ)はほとんど差がなかったが、DD(苦痛)はヨガ群で低下する傾向にあった(ES0.2, P<0.08)。両群間で肺機能、うつ、不安、一般的あるいは特定の疾患のQoL指標に有意差は見られなかった。ヨガ群において6分間の歩行距離(ES0.78, p<0.04)、自己申告による機能パフォーマンス(ES0.79, P<0.04)に改善が見られた。

8. 結論

慢性閉塞性肺疾患に対して、COPD用に開発されたヨガプログラム(12週間)は安全で効果的である。本プログラム後、より軽い呼吸困難感で活動性を保つことができ、パフォーマンスを向上する事ができた。この所見はより大規模な研究で確認されるべきである。

9. 安全性に関する言及

慢性閉塞性肺疾患に対するヨガ実習に関する有害事象はみられず、安全であると結論づけている。実習に際しては安全性のために補助具等を使用した。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):6名 (コントロール群):6名 理由は交通の問題、死亡、疾患が悪化

11. ヨガの詳細

COPD用に開発されたプログラム: 1.アーサナ(山のポーズ、犬のポーズ(ハーフ)、子供のポーズ、三角形のポーズ、コブラのポーズ、ねじりのポーズ、橋のポーズ) 2.シャバアーサナで行う呼吸法(ヴィシャマ・ヴルッティ・プラーナーヤーマ 時間と回数の呼吸法)

12. Abstractor のコメント

息切れの症例に対するヨガ実習の研究は多数あるが、これまでヨガ実習の安全性等についての研究はみられない。ヨガ実習が疾患に与える影響に関する研究とともに、その安全性に関する研究も重要である。

13. Abstractor の推奨度

慢性閉塞性肺疾患に対して、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

白根 正修 岡 孝和 2013.8.1