

## 10. 呼吸器系の疾患 (J459 気管支喘息)

### 文献

Sodhi C, et al : A STUDY OF THE EFFECT OF YOGA TRAINING ON PULMONARY FUNCTIONS IN PATIENTS WITH BRONCHICAL ASTHMA. Indian J Physiol Pharmacol. 2009; 53(2): 169-74. PubMed ID: 20112821

#### 1. 目的

気管支喘息の患者の肺機能に対するヨガトレーニングの効果、影響を測定する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

インド北部ルディヤーナーにあるキリスト教系大学病院 医学生理学部

#### 4. 参加者

本大学病院、ルディヤーナーで組織されているヨガキャンパス在籍の軽度の気管支喘息患者。禁煙、治療継続中 120名 (17~50歳)

#### 5. 介入

ヨガセラピーの呼吸法 1回45分/週1回/8週間 自宅実習1回45分/日2回

Arm1:(介入群)ヨガ群 60名

Arm2:(対照群)コントロール群 60名

両群4、8週後に肺機能テスト実施

#### 6. 主なアウトカム評価指数

肺機能テスト: Peak Expiratory Flow Rate(最大呼気速度)、Forced Expiratory Volume in the first second(一秒間強制呼気容量)、Forced Vital Capacity(努力肺活量)、FEV/FVC ratio(一秒量/努力肺活量の比率)、Forced Mid Expiratory Flow(呼気中間流量)を介入前、4週間、8週間の3回測定。

#### 7. 主な結果

介入前後で比較して、ヨガ群は、最大呼気速度( $P<0.01$ )、一秒間強制呼気容量( $P<0.01$ )、努力肺活量( $P<0.01$ )、一秒量/努力肺活量の比率( $P<0.01$ )、呼気中間流量( $P<0.01$ )が有意に改善した。一方、対照群においては最大呼気速度、一秒間強制呼気容量、努力肺活量、一秒量/努力肺活量の比率、の各項目で改善が見られなかった(いずれも  $P>0.1$ )。

#### 8. 結論

通常の薬物療法に付加して行なわれるプラーナヤーマは、喘息患者の肺機能を改善する。

#### 9. 安全性に関する言及

なし

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

なし

#### 11. ヨガの詳細

ヨガセラピーの呼吸法: 体位法は行わず、呼吸法のみを行った。(呼吸の浄化、深くて迅速な呼吸(ふいごの呼吸)、喉を鳴らす呼吸法、快適で優しい呼吸)。

#### 12. Abstractor のコメント

ヨガの呼吸法 (プラーナヤーマ) を行うことで、呼吸器系の働きをスムーズにし、波及効果として気管支喘息の症状を緩和できることが明らかになっているので、慢性呼吸器疾患の患者に対しても有効であると考えられる。

#### 13. Abstractor の推奨度

気管支喘息患者に対してヨガを勧める。

#### 14. Abstractor and Date

佐藤 睦子 岡 孝和 2015.1.21