

1 1. 消化器系の疾患 (K861 慢性膵炎)

文献

Sareen S, et al. Yoga: A tool for improving the quality of life in chronic pancreatitis. World Journal of Gastroenterology, 2007; 13(3) : 391-7. Pubmed ID:17149454

1. 目的

ヨガが慢性膵炎患者のQOLを向上させるかを検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

慢性膵炎患者

5. 介入

アイアンガーヨガ・疼痛と不安に対するプログラム 1回60分/週3回/12週間

Arm1:(介入群) ヨガ+従来の治療群 30名

Arm2:(コントロール群) 従来の治療群 30名

6. 主なアウトカム評価指数

Medical Outcomes Short Form (SF-36)(クオリティオブライフスコア)、Profile of Mood States(POMS)気分スコア、Symptoms of Stress Inventory (SOSI)(ストレススコア)を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群ではすべてのSF-36スコアにおいて統計的に有意な改善が認められた。一方で、コントロール群では有意差は生じなかった。ヨガ群はPOMSでも緊張・不安($P<0.05$)、抑うつ($P<0.001$)、怒り、活力、疲れやすさ、混乱の項目をそれぞれ($P<0.01$)有意に改善した。治療プログラムの結果、POMSによるTotal Mood Disturbancesはヨガ群で40%減り、一方のコントロール群では2%のみの減少であった。SOSIにおいても、ヨガ群は12週後のストレススコアが統計的に有意に減少した ($P<0.05$) が、コントロール群では違いがなかった。12週間のヨガ介入後、参加者全てがヨガを継続することに興味を示した。

8. 結論

ヨガは慢性膵炎患者のQOLを向上させるための有効な介入である。

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

両群合わせて8名 理由は不明

11. ヨガの詳細

クラスは15分間の瞑想で始まり、その間参加者は横隔膜を使っての呼吸を指導された。この呼吸法は呼吸をゆっくりさせると同時に心身をゆったりさせる。さらに、望まない考えが浮かんだら、自然に外へ出て行くようにさせる指導がなされた。瞑想中、参加者は呼吸に集中し、一つ一つの呼吸についていくよう指導された。次に10分間ヨガの腕のストレッチや動きにより、筋肉をリラックスさせ、血行をよくし酸素を体中に行き渡らせるようにした。何人かの参加者はポーズがあまりに不快なとき部分的な変更が必要であった。最後のシャバアーサナの終わりに、参加者は目を開けて首や、手足と言った身体の各部分をやさしくストレッチしながら、ゆっくりと身体を目覚めさせるように指導された。その後、胸の前で手を合わせてあぐらの座で座る姿勢で終了した。様々なアーサナを行うのに困難な参加者には、ヨガプログラムに適宜変更がなされた。

12. Abstractor のコメント

具体的なアーサナの解説はないが、ヨガの呼吸法で腹式呼吸を取り入れ呼吸に集中することを繰り返している。統計的に有意に気分障害の低減があったのは、ヨガの呼吸法と瞑想が心の安定につながったものと考えられる。

13. Abstractor の推奨度

慢性膵炎患者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

石村 千明 岡 孝和 2013.12.19