

1 1. 消化器系の疾患 (K30 機能性消化管障害)

文献

Korterink JJ, et al : Yoga therapy for Abdominal Pain related-Functional Gastrointestinal Disorders in Children. A randomized controlled trial. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2016 Nov 63(5):481-487. PubMed ID:27050045

1. 目的

小児の腹痛関連消化管障害患者の腹痛とおよび生活の質に対するヨガ療法と標準的医学的治療の効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Jeroen Bosch 病院、オランダ、2012 年 2 月から 2013 年 8 月

4. 参加者

腹痛関連消化管障害を有する 8~18 歳の 69 名の患者。

5. 介入

ヨガ療法 1 回 90 分/週 1 回/10 週間の集団指導 (ポーズ、瞑想、リラクゼーション)

Arm1:(介入群) 標準的治療群+ヨガ群 35 名

Arm2:(対照群) 標準的治療群 34 名 (教育、保証、食事指導、食物繊維/メベバリン)

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目:治療反応(1 年後の痛みスコア、つまり PIS,PFS の 50%以上の低下と定義)。

二次評価項目:①痛み強度スコア(PIS):フェイス・スケール改訂版により、0 (痛み無し) から 5 (非常に痛み)、毎日のスコアを合計し週の平均を算出。②痛み頻度スコア(PFS): 0(痛みなし)、1(0-20 分の痛み/日)、2(20-40 分の痛み/日)、3(40-90 分の痛み/日)、4(90 分以上の痛み/日)、毎日の合計点から週の平均を算出。③生活の質(QoL): KidScreen-27 QoL。④学校の欠席率 を介入前、後、介入開始 6 ヶ月後、12 ヶ月後で比較。

7. 主な結果

治療反応:12 ヶ月後のみで、ヨガ群 (58%) が対照群 (29%) より有意に高かった ($p=0.01$) 他の時点では両群に有意差は認められなかった。

PIS,PFS:PIS,PFS ともに、介入後の値は介入前値と差はなかった。ヨガ群のみで、12 ヶ月後の時点で、介入前値より有意に低値となった。二群間の比較では、12 ヶ月後、PIS は、ヨガ群の方が対照群より有意に低値であったが、PFS は両群間で差がなかった。

QoL に関して両群に違いは見られなかった。

学校の欠席率:介入後に両群で差はなかったが、12 ヶ月後においてヨガ群の方が有意に低かった ($p=0.03$)。

8. 結論

1 年後のフォローアップにおいて、ヨガ療法と標準治療の併用療法は、標準治療単独よりも治療反応、痛みの強度、欠席率に関して優れていた。しかし、ヨガ療法と標準治療の併用療法は、標準的治療単独と比較して、痛みの頻度、QoL を有意に改善することはなかった。

9. 安全性に関する言及

重大な有害事象は報告されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群:5.7% 理由:家族の問題で続けられない1名、追跡調査不可1名。

対照群:17.6% 理由:対照群に参加したくない4名、追跡調査不可2名。

11. Abstractor のコメント

ヨガの効果が、介入期間中には現れず、12 ヶ月たって観察された点は興味深い、この結果に関しては追試が必用である。

12. Abstractor の推奨度

腹痛関連機能性消化管障害をもつ小児が、標準的治療を受けながらヨガ療法を受けてもよい。

13. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2017.1.11

ヨガの詳細

ヨガ療法は、ヨガのアーサナ、瞑想、リラクゼーションの練習の組み合わせで、週に 1 回 1.5 時間のグループセッションを行った。

毎週 1.5 時間のヨガセッションが、認定されたこども向けヨガ教師によって 10 週間提供された。

8～12 歳の子供と 13～18 歳の子供は、5～10 人の子供からなる 2 つのグループに分けられ、年齢に応じたアプローチが行われた。

セッションは、古典的なハタ・ヨガの原則と、ヨガのアーサナ、瞑想と呼吸のテクニック、リラクゼーションの練習など、こども向けのヨガの専門的な練習と組み合わせて行われた。

患者は、思いやりにもとづいた瞑想に記載されているように、思考のランダムな放浪や否定的な経験を考える代わりに、腹部をリラックスさせ、単一の肯定的なトピックまたは良い経験に焦点を当てるように教えられた。これを行う際に、ヨガの先生はいくつかのアニメーションを使用して標準的なプラクティスを使用した。たとえば、犬、へび、太陽など。

全体的な目標は、バランス、柔軟性、共存および弛緩を達成すること、および呼吸における肯定的な自己意識を改善することであった。参加者は、ヨガの練習を含むワークブックを受け取り、家で毎日練習するよう奨励された。