

1 1. 消化器系の疾患 (K589 過敏性腸症候群)

文献

Kavuri V, et al: Remedial yoga module remarkably improves symptoms in irritable bowel syndrome patients: A 12-week randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine* 7 2015, pp.595–608. DOI: 10.1016/j.eujim.2015.11.001

1. 目的

過敏性腸症候群(IRS)に対する包括的治療的ヨガモジュール(RYM)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

White Memorial Medical Center, Los Angeles, California, USA

4. 参加者

Rome III 診断基準で IRS と診断され、過去 6 ヶ月以内にヨガ経験のない 18 歳以上の男女 97 名。ヨガ群 33 人中 31 人が女性。

5. 介入

IRS に対する治療的ヨガモジュール 1 回 60 分/週 3 回/12 週実施

Arm1:(ヨガ群) 33 名(RYM+限られた通常治療のみ)

Arm2:(併用群) 33 名(RYM+通常治療)

Arm3:(対照群) 待機群 31 名(今までの生活を継続)

6. 主なアウトカム評価指数

【主要評価項目】IRS-Symptom Severity Scales (IRS-SSS, IRS 症状重篤度尺度)、IRS-QOL : IRS Quality of Life (QOL 尺度) 【副次的評価項目】HADS : Hospital Anxiety and Depression Scale (抑うつ・不安)、ASS : Autonomic Symptom Score (自律神経症状スコア)、IRS-GAI : IRS Global Assessment of Improvement (IRS の包括的アセスメント)、薬物・サプリメントの使用状況、身体柔軟性、自律神経機能を介入前、介入 6 週、介入 12 週の 3 回測定。

7. 主な結果

ヨガ群と併用群では、6 週と 12 週後、IRS-SSS 総得点および 5 つのサブスケール得点、IRS-QOL 総得点および 8 つのサブスケール、HADS の不安、抑うつ、ASS、IRS-GA、身体柔軟性、いずれも介入前値に比べ改善したが、待機群では変化しなかった。また 6 週と 12 週後において、ヨガ群と併用群では、いずれも待機群より有意に改善した。
自律神経機能：交感神経反応性タスク：ハンドグリップ試験では、三群間で血圧、心拍数反応に差はみられなかったが、ヨガ群と併用群で握力が増した。逆暗算負荷ではスピードと正確さが有意に改善した。副交感神経反応性タスク（深呼吸）：12 週後、併用群は対照群と比較して、LF は減少($P<0.001$)、HF は増加($P<0.001$)、LF/HF 比($P<0.01$)が有意に増加した。ヨガ群と併用群では、薬物・サプリメントの使用量が有意に減少した。

8. 結論

12 週間の RYM は、単独の実施でも通常の治療との併用でも IRS の症状緩和に効果がある可能性が示唆された。

9. 安全性に関する言及

3 人の患者が腰痛の悪化を訴えた為、ポーズを修正した。一週間以内に痛みは消え、3 人共プログラムを完了した。そのため有害事象として報告されなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ドロップ率：ヨガ群 24%、コンビネーション群 21%、待機群 13%。ヨガ群とコンビネーション群のドロップアウトの理由は家族の緊急事態、体調不良、時間の都合であった。待機群のドロップアウトの理由はフォローアップからの離脱、死亡（睡眠中の心停止）。

11. Abstractor のコメント

RYM を IRS の治療に取り入れることにより薬物の使用量を減らすことができ、副作用による心身への影響を減らせるほか、患者の経済的負担を軽減することができる可能性がある。

12. Abstractor の推奨度

IRS の治療に RYM を取り入れることを勧める。

13. Abstractor and Date

荒川 見咲 岡 孝和 2016.09.10

ヨガの詳細

「治療的ヨガ IBS に対する治療的ヨガモジュール 1 時間のプロトコール (SVYASA プログラム)」

1 回 60 分、広い部屋で実施する。6 名の熟練したヨガインストラクターが RYM(Remedial Yoga Module)の指導を担当した。インストラクター間で RYM の内容に差がないようにした。

No.	ヨガ練習の名前	回数	時間
肯定的な始まり(アー,ウー,ンーの音 3 回、OM 3 回)			2 分
ブリージングエクササイズ			5 分
1	ハンドストレッチブリージング	5×3	2 分
2	タイガーブリージング	5	1 分
3	月のポーズのブリージング	5	1 分
4	ストレイトレッグブリージング	5	1 分
シャバアーサナ・インスタントリラクゼーション			2 分
ルーズニングエクササイズ			6 分
1	上体の前曲げ・後ろ反り	20 回	2 分
2	上体の横曲げ	10	1 分
3	ねじり	10	1 分
4	パヴァナムクタアーサナ	左右 5	2 分
シャバアーサナ・クイックリラクゼーションテクニック			3 分
体位法(立位・座位・仰向け・うつ伏せ)			18 分
1	体側を伸ばすポーズ	1+1	2 分
2	半らくだのポーズ	1	1 分
3	立って前曲げのポーズ	1	1 分
4	トライングルのポーズ	1+1	2 分
5	回転のトライアングルのポーズ	1+1	2 分
6	木のポーズ	1+1	2 分
7	座ってねじりのポーズ	1+1	2 分
8	座って前曲げのポーズ	1	1 分
9	コブラのポーズ	1	1 分
10	バッタのポーズ	1	1 分
11	肩立ちのポーズ	1	1 分
12	壁の支えによる脚上げ	1	1 分
13	魚のポーズ	1	1 分
シャバアーサナ・ディープリラクゼーション			6 分
浄化法・呼吸法			11 分
1	ウディヤナバンダ・アグニサーラ	30count	2 分
2	カパラバティ	60 count	1 分
3	セクショナルブリージング	5	1 分
4	ナーディシュッディ	9	3 分
5	シータリ	5	1 分
6	シットカーリ	5	1 分
7	ブランマリ	5	1 分
瞑想			6 分
1	ヨガの音(アー,ウー,ンー)	9	3 分
2	OM 瞑想	9	3 分
肯定的な終わり(OM 3 回)			1 分