

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M0690 関節リウマチ)

文献

Singh V. K.. Effect of yogic package on rheumatoid arthritis. Indian J Physiol Pharmacol 2011; 55 (4): 329-335. PubmedID:23362725

1. 目的

関節リウマチのパラメータに対するヨガの影響を包括的に調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

BHEL 病院 Gurukul メディカルカレッジ

4. 参加者

160 人の関節リウマチの患者からランダムに 80 名を選んだ(23-48 歳の女性 56 名、男性 24 名)

5. 介入

ヨガパッケージ(浄化練習、アーサナ、健康的ヨガの食事などの身体練習、呼吸法、瞑想)を毎日 1 時間半、1 ヶ月半 (約 40 回)

Arm1:(介入群)ヨガ群 40 名 所定のヨガプログラムを 1 ヶ月半。

Arm2:(介入群)コントロール群 40 名 待機群

6. 主なアウトカム評価指数

1)痛みの強度、2)炎症を起こした関節の数、3)朝のこわばり、4)脈拍、5)収縮期血圧、6)拡張期血圧、7)リンパ球数、8)CRP、9)尿酸値を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

ヨガ群: 介入後、1)-9)の全ての項目で低下した。1)2)3)4)で $P < 0.001$ 、5)6)7)8)9)で $P < 0.01$ 。コントロール群: 介入後、2) 3) のみ低下した。2) $P < 0.05$ 、3) $P < 0.01$ 。他は前後で不変。介入後の両群の比較では、8)以外、全ての項目でヨガ群が低下していた。

8. 結論

40 日のヨガの介入で関節リウマチのパラメータが改善した。ヨガは関節リウマチの強度を軽減する有意義な方法である。

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

脱落者なし。

11. ヨガの詳細

リラックス 5 分、アーサナを 50 分(最初の 1 週間は抗リウマチシリーズを行う)。

ネコ、ウサギ、ヘビ、バッタのポーズ、ハラーサナなど 40 分、シャバーサナ 10 分

プラナヤーマ 20 分。瞑想 8 分後 2 分 Om を唱える。フィードバック 5 分。

12. Abstractor のコメント

コントロール群の詳細がよく分からなかったが、症状の改善がみられている。ヨガ的介入として、食事から介入しているのはインドらしいと感じた。

13. Abstractor の推奨度

ヨガパッケージによる介入を日本にそのまま導入するのは難しいと思われるが、リウマチの改善目的でヨガを推奨できる。

14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015 2 26