

4. 内分泌、栄養および代謝疾患 (E11 2型糖尿病)

文献

Skoro-Kondza L et al : Community based yoga classes for type 2 diabetes: an exploratory randomised controlled trial. *BMC Health Services Research* 2009, **9**:33
doi:10.1186/1472-6963-9-33. PubMed ID:19228402

1. 目的

確定的で多施設研究デザインについての情報を得ることを視野に入れながら、2型糖尿病におけるコミュニティベースのヨガクラスの実行可能性を探求する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ロンドン北部行政2区 各1施設(A地元レジジャーセンター/B一般外科診療所の会議室)

4. 参加者

インスリン投与を受けていない糖尿病患者 59人 平均年齢60±10歳

5. 介入

Arm1:(介入群) ヨガ群 29名 1回90分/週2回/12週間 ヨガマット・ベルト
練習用リーフレット・オーディオテープ配布

Arm2:(対照群) コントロール群 30名 研究終了後に介入群と同じものを配布
両群共に定期的な運動を奨励

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目 : HbA1c 値。副次評価項目 : グルコース値(ヨガ介入前、後)、UKPDS(血圧、喫煙状態、脂肪率、心房細動、HbA1c)。BMI、体重、腹囲、脂質レベル、血圧、心血管リスクスコア、糖尿病患者のQOL (ADDQoL)、自己効力感、を介入前、6ヶ月後で比較。

7. 主な結果

幅広い選択基準にもかかわらず、登録された糖尿病患者の三分の二が不適格とされ、残りの90%程度が参加しなかった。ヨガのクラスの出席は約50%であった。定期的に自宅で練習する者はいなかった。ヨガの指導者は、柔軟性の限界、基本的なフィットネスや併存疾患、自信の欠如から、ほとんどの参加者が「標準的な」ヨガの練習には不向きであったことを感じた。ヨガ群ではHbA1c値がわずかに低下したが、統計的に有意ではなく、また、それは6ヶ月後まで持続しなかった。ならびに、その他のアウトカム指標にも有意な変化はなかった。

8. 結論

2型糖尿病におけるヨガのメリットは確認されなかった。

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

数値の記載なし

11. ヨガの詳細

主に呼吸とリラクゼーション(ブラーナーヤーマ)だけでなく、穏やかなストレッチや姿勢(アーサナ)を含んでいた。

12. Abstractor のコメント

この研究で、ヨガ指導者は、ほとんどの参加者が「標準的な」ヨガの練習には不向きであったことを感じたとしている。健康な人に行なうプログラムを疾患群で行なおうとしたところに無理があると考えられる。疾患群にヨガを行なう時には、著者らも述べているように、参加者の身体能力、特に柔軟性のレベル、動機づけを考慮し、個人のニーズにあったプログラムにするべきである。

13. Abstractor の推奨度

2型糖尿病患者にヨガを勧めない。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.2.8