

10. 呼吸器系の疾患 (J459 気管支喘息)

文献

Agnihotri S, et al : The assessment of effects of yoga on pulmonary functions in asthmatic patients: A randomized controlled study. *J Medical Society*. 2016; 30(2); 98-102.

1. 目的

喘息は世界中ですべての年齢の人々が罹患する重要な健康問題であり、慢性炎症性呼吸器疾患である。最初の1秒の強制呼気量 (FEV₁) と最大呼気流量 (PEFR) に与えるヨガの影響を示す報告は、短期間で少人数の患者についてのものである。本研究では喘息患者の肺機能に与える効果を評価することを目的としている。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

インド、ウッタル・プラデーシュ州のラクナウ市にある三次医療(専門医療)教育病院。

4. 参加者

軽度から中等度の重症度を示す持続する気管支喘息患者 276 名(年齢 12-60 歳)

5. 介入

ヨガ(体位法、呼吸法、瞑想) 1回30分/週5回/6ヵ月。

Arm1:(介入群) 138名 標準的医学的治療+ヨガ

Arm2:(対照群) 138名 標準的医学的治療

6. 主なアウトカム評価指数

1. 努力肺活量(FVC), 2. 1秒間強制呼気量(FEV₁), 3. FEV₁/FVC, 4. 最大呼気流量(PEFR)を介入前、介入後、3,6ヶ月の3回測定。

7. 主な結果

3,6ヵ月後の2群間のすべての肺活量計変数(アウトカム評価指数); FVC, FEV₁, FEV₁/FVC, PEFR において有意差が認められ、介入群の方で症状がより改善する方向に変化した。介入3ヵ月目における、介入前後のアウトカム評価指数の変化は、介入群でFVCが2.71%(P=0.0003)有意に増加し、FEV₁とPEFRが各々、9.57%(P<0.0001)と11.58%(P<0.0001)の有意な増加を示し、FEV₁/FVCは4.07%の有意な減少を認めた。

対照群ではFEV₁とPEFRが各々、2.29%(P<0.01)と17.0%(P<0.0001)の有意な増加を示し、FVCとFEV₁/FVCでは有意な変化は認められなかった。

介入6ヵ月目における、介入前後のアウトカム評価指数の変化は、両群ともに有意な変化が認められ、対照群と比較して介入群でFVC、FEV₁、PEFRが有意に増加した。介入群でFVCが6.09%(P<0.0001)有意に増加し、FEV₁とPEFRが各々、14.89%(P<0.0001)と17.08%(P<0.0001)の有意な増加を示し、FEV₁/FVCは6.85%の有意な減少を認めた(P<0.0001)。

対照群でも各評価指数で有意な変化はあったものの、3ヵ月目と比較して改善するものではなかった。ヨガ介入群では、標準的治療のみの対照群と比較して、早期に肺機能が改善することが示された。

8. 結論

ヨガは喘息治療において、肺機能を改善させるための効果的な手段であり、喘息の標準的医学的に追加して行う、より良い結果につながる補助治療として実践されうる。

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

介入群: 脱落17名(12.3%) 対照群: 脱落18名(13.0%)

ドロップアウト群の特徴についての記載なし

11. Abstractor のコメント

大規模な比較的長期にわたるヨガの介入が、喘息患者の呼吸機能により効果を早期に与えるという意義のある報告であるが、有害事象や脱落群の詳細の記載、対象者の年齢や喘息罹患期間に関する検討があれば、医療現場でより実践しやすくなると思われた。

12. Abstractor の推奨度

喘息患者の補助療法としてヨガを追加することは推奨される。

13. Abstractor and Date

森田 幸代 岡 孝和 2017.05.31.

ヨガの詳細

○アーサナ	
ゴームカアーサナ(座位)	2分
アルダマツチェンドラアーサナ(座位)	2分
バシモッターナアーサナ(前屈)	0.5分
ブジャンガアーサナ(後屈)	0.5分
ダヌラアーサナ(後屈)	0.5分
ナウカーサナ(船のポーズのアーサナ)	1分
パルバターサナ(立位)	1分
タダーサナ(立位)	0.5分
シャバーサナ(リラックス/休息のアーサナ)	5分
○プラーナヤーマ	
ナーディ シュッディ	3分
バストリカ	2分
ブラーマリー	2分
○瞑想	10分
計	30分