

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M7909 線維筋痛症)

文献

Carson JW, et al: Follow-up of yoga of Awareness for Fibromyalgia Results at 3 Months and Replication in the Wait-list Group. Clinical Journal of Pain, Vol.28, Number9:804-813, 2012. PubMed ID:22751025

1. 目的

線維筋痛症に対する気づきのヨガの有用性について報告したが、①前回の研究で待機群となった患者に対して気づきのヨガを実施し、その効果を検討すると同時に、②前回の検討でヨガ群であった患者の3ヵ月の追跡調査による評価。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

オレゴン健康科学大学 (Oregon Health & Science University)

4. 参加者

線維筋痛症患者 (米国リウマチ学会診断基準) 53名 (22歳以上)

5. 介入

Arm1: (介入群) ヨガ群: 25名 1回120分 週1回/8週・自宅実習20~40分/5~7日/週

Arm2: (対照群) 待機+FM メディカルケア群: 28名

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: Fibromyalgia Impact Questionnaire Revised (FIQR, 線維筋痛症症状と機能障害)。身体検査 (筋肉ポイント/筋力障害/バランス障害)、疼痛対処方法の評価 (疼痛受容/破壊化/適応性及び非適応性疼痛対処法)、毎日の日記・臨床的変数 (薬剤、治療法、非薬理的療法の変化点) を介入前、介入後、3ヵ月のフォローアップ時で比較。

7. 主な結果

①待機群にヨガを行なったところ、前回の結果をほぼ再現できた。

群間比較: 前回のヨガ群で改善された項目のうち、宗教的な対処 ($p=0.007$)、毎日の受容 ($p=0.006$) が有意に改善した。前回のヨガ群で改善が見られなかった項目では、合計筋痛得点 ($p<0.001$) および圧痛点数 ($p=0.003$) が有意に改善した。

②前回研究時の、ヨガ介入群における群内比較: 介入後、30項目が有意に改善したが、その後の3ヵ月の追跡調査時との間に有意差はなかった (悪化はなく、効果は持続していた)。前回の測定で改善が見られなかった項目において、合計筋痛得点 ($p<0.001$)、圧痛点数 ($p<0.001$) が有意に改善した。ヨガのホームプラクティス率と結果の関連においてはポーズ時間と毎日のリラクゼーションに有意な相関 ($p=0.001$) がみられた。

8. 結論

線維筋痛症患者に対して、気づきのヨガの効果は再現性があり、効果はしばらく持続する。

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

ヨガ群4名 (16%) 実習不参加2名 追跡調査できなかった者2名

対照群10名 (35.7%) 家族の緊急事態、体調不良

11. ヨガの詳細

Yoga of awareness: アーサナ40分・瞑想25分・呼吸法10分・ヨガ原理のプレゼンテーション20分、グループディスカッション25分

12. Abstractor のコメント

ヨガを実施する際に、疼痛や身体への影響を考慮して体位を改良している点が興味深い。

13. Abstractor の推奨度

線維筋痛症の患者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

齋藤 聡美 岡 孝和 2015.1.26