

6. 神経系の疾患 (G35 多発性硬化症)

文献

Hasanpour Dehkordi A : Influence of yoga and aerobics exercise on fatigue, pain and psychosocial status in patients with multiple sclerosis: a randomized trial. *J Sports Med Phys Fitness*. 2016 Nov; 56(11): 1417-1422. Epub 2015 Jul 29. Pub Med ID: 26223004

1. 目的

多発性硬化症患者における疲労・痛み・精神状態に対するヨガとエアロビック運動(歩行)の効果を調べること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Shahrekord University of Medical Science, イラン

4. 参加者

サンプルサイズは90人と計算されたが、種々の理由で29人が除外され、61人の多発性硬化症患者が参加した。60人は女性で、平均年齢31.9歳。85%が結婚しており、86%が大学かそれ以下の教育を受けており、98%が保険を適応されており、73%が経済的に中流であった。

5. 介入

Arm1:(介入群 1): ハタヨガ(1. Asana それぞれのポーズは10-30秒でポーズとポーズの間には30-60秒の休憩 2. Pranayama 3.瞑想 4. 10分の深いリラクゼーション)クラスに参加。1回60-70分/週3回/12週間。家でも実習するよう指導。

Arm2:(介入群 2): 30-35分の歩行(最大心拍数の70%になるまで) 週3回/12週間。

Arm3:(対照群): 普段の生活を続け、処方薬を服用する。

6. 主なアウトカム評価指数

以下の1-9を介入前、12週間介入後、2回質問表で回答してもらった。

1. 疲労の程度 2. 身体能力 3. 感情による活動障害 4. 身体障害による活動障害
5. 活力 6. 精神的健康 7. 社会的活動 8. 身体の痛み 9. 一般的な健康

7. 主な結果

1. 疲労の程度については対照群で変化なかったが、ヨガ群、運動群で有意に改善がみられた。

2-9については、本文では「対照群で変化なかったが、ヨガ群、運動群で有意に改善がみられた」と記載されているが、表ではpの値の記載がおかしく、この論文からは判定できない。

8. 結論

ヨガと運動は多発性硬化症患者の疲労を軽減させた。また身体能力の低下を軽減させた可能性がある。

9. 安全性に関する言及

特になし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

参加した61人は12週間の介入期間中ドロップアウトしなかったと記載されている。

11. Abstractor のコメント

ヨガと運動は多発性硬化症患者の疲労を軽減させた。ハタヨガは効果的であったが、30-35分の歩行でも同様の効果が見られていることから、ヨガをしなくても歩行だけでもよいという結論にもなる。

身体能力の低下をハタヨガと歩行は軽減させた可能性があるが、表の記載がおかしく、この論文からは確認できなかった。もっと慎重に論文作成すべきである。

評価が質問表だけなので、きちんとdouble blindで評価したかなどの公平性の担保が問題となる。この部分に関しては記載がない。

12. Abstractor の推奨度

この研究からハタヨガと30-35分の歩行は多発性硬化症の疲労軽減に推奨できる。

13. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2018.01.03