

10. 呼吸器系の疾患 (J459 気管支喘息)

文献

Vedanthan PK, et al :Clinical study of yoga techniques in university students with asthma: a controlled study. Allergy Asthma Proc 1998; 19(1): 3-9. PubMed ID:9532318

1. 目的

軽度から中程度の臨床的に制御された喘息患者でのヨガの有効性を確立し、さらにヨガ技術の有益性を理解するため。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

コロラド州立大学のハーツホーン保健センターのアレルギー・喘息クリニック

4. 参加者

自発的にまたは治療されていても、気道閉塞の可逆がある/気道炎症/様々な刺激に対して、増加する気道過敏性がある喘息患者 17 名 (19~52 歳)

5. 介入

SVYASA 気管支喘息患者用プログラム 1 回 45 分/週 3 回/16 週間 自宅実習指示

Arm1:(介入群)ヨガ群 9 名 Arm2:(対照群)コントロール群 8 名

6. 主なアウトカム評価指数

喘息症状のセルフチェックを毎週、肺機能: FEV1, FVC, EFV より客観的に 30 項目評価を介入前、4 週、6 週で比較。

7. 主な結果

薬剤の使用量

ヨガ群ではアドレナリン作動性吸入器の使用の減少を示した。対照群では 6 人のうち 2 人は、アドレナリン作動性吸入器の使用量が増加した。しかし、両群間の差は統計的に有意ではなかった。テオフィリン製剤、吸入ステロイド、または抗ヒスタミン薬の使用に関する両群間には差は認められなかった。

自己報告の分析

毎週の症状アンケートは、患者の喘息、態度、感情、そして心理的な機能に関する 39 つの異なる質問が含まれたが両群間に有意差はなかった。

肺機能検査測定値

FVC、FEV1、FMEF 0.25~0.75%の測定値をベースライン時と実験 4 週と実験 6 週で記録したが、いずれの時点でも両群で有意差はなかった。

8. 結論

ヨガは喘息の医学的治療の付加的有用性があるようである。

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

なし

11. ヨガの詳細

SVYASA 気管支喘息患者用プログラム: A. ストレッチ体操とリラックスした呼吸法 B. 緩める演習 C. ヨガのポーズ D. 呼吸法 E. 瞑想

12. Abstractor のコメント

喘息患者のベータ刺激薬吸入の使用が低下したことは特筆すべきことだと思う。

13. Abstractor の推奨度

喘息患者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.2.15

ヨガの詳細

「SVYASA 気管支喘息患者用プログラム」

1. ヨガの実践の以下のような統合セットが含まれている。
 - A. ストレッチ体操とリラックスした呼吸法とのウォームアップ活動。呼吸法 (5 分)。など、シンプルな手と体の動きに関連した、シンプルでリズムカルな、ゆっくりとした快適な呼吸の実践法を 5 種類行う。
具体的には、手のストレッチ→呼吸→ムーン姿勢→呼吸→タイガー呼吸。
 - B. 緩める演習 (5 分) (Sithilikarana Vyayam) このヨガのプラクティスは、様々な関節を緩める。
2. ヨガのポーズ：
 - A. 一般 yogasanas - 物理的姿勢 (20 分) : シンプルで、簡単な立位、座位、うつぶせ、仰臥位のポーズを快適な曲げ運動に行いながら、特定の遅い呼吸とともに行う。これらの姿勢は、横方向ストレッチ、半分のホイール姿勢、前屈、ワニの姿勢、コブラ姿勢、半分の蓮ポーズ、と肩立ちが挙げられる。
 - B. シャバアーサナ (Savasana) (10 分) : 意識的に各筋肉をリラックスさせ、深いリラクゼーションの練習をさせる。意識したゆっくりとした呼吸とともに、心を沈静化させる。
3. 呼吸減速テクニック (プラーナーヤーマ) (10 分) : (図 4) 特殊な呼吸法の 3 種類 (NadiSuddhi、Sitkari、およびBhramari) を行い、自発的に息を止めないように、快適に、簡単に、深い呼吸を行う。
4. 瞑想とディスカッションセッション (15 分) : ゆっくりとした精神活動につながるように音節「AUM」のゆっくりと詠唱。討論会は、一般的には心の安寧とポジティブ思考を理解し、自由とリラックス感をもたらすように行われた。
5. 講義と議論はヨガ哲学、ヨーガ療法に基づいていた。これらのプラクティスは、4 つの異なるレベルにおいてヨガの重要な特徴が組み込まれていた。すなわち、①筋肉の異なるグループの深いリラクゼーション、②自発的に息を止めずにゆっくりとした呼吸、③心の沈静、④情緒の均衡である。