

10. 呼吸器系の疾患 (J459 気管支喘息)

文献

Sodhi C, et al: Assessment of the Quality of Life in Patients with Bronchial Asthma, Before and After Yoga: a Randomised Trial. Iran J Allergy Asthma Immunol February 2014; 13(1):55-60. Pubmed ID:24338229

1. 目的

気管支喘息患者のQOLに対するヨガの効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インド・ルディアーナー市クリスティナ病院

4. 参加者

経口気管支拡張剤や吸入により喘息の症状がコントロールされている軽度-中等症の喘息患者(17-50 歳)

5. 介入

呼吸法 1 回 45 分/週 1 回/8 回 (自宅実習 1 日 2 回)

Arm1:(介入群) ヨガ+通常治療群 60 名

Arm2:(コントロール群) 通常治療群 60 名

6. 主なアウトカム評価指数

AQLQ(喘息のQoL「症状」「活動制限」「感情」「環境刺激への暴露」4つのサブスケール)、生活記録(気道障害が生じた場合は重篤さと回数、服薬量、ヨガ自習内容) を介入前、4 週間後、8 週間後の 3 回測定。

7. 主な結果

ヨガ群では、介入前と比較し、介入後 AQLQ 尺度「症状」「活動制限」「環境刺激への暴露」が改善した($p<0.01$)。また発作の重篤さはベースラインと 4 週間後との間で ($p<0.05$)、ベースラインと 8 週間後との間で ($p<0.01$)、服薬量はベースラインと 8 週間後との間で (χ^2 検定、 $p<0.05$) 軽減した。通常治療群には大きな改善が見られなかった。

8. 結論

標準的な薬物治療と併用するかたちでのヨガの呼吸法は気管支喘息患者のQOLを改善する。

9. 安全性に関する言及

記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

記載なし

11. ヨガの詳細

呼吸法のみ。内容：深呼吸 (deep breathing exercises)、カパラバーティ (kapalabhati, cleaning breath)、バストリカ (bhasrika, rapid and deep respiratory movements like that of the bellows)、ウジャーイ (ujjayi, loud sound producing pranayama)、スカ・プールヴァカ・プラナヤマ (sukha purvaka pranayama, easy comfortable breathing)。

12. Abstractor のコメント

統計手法に係る記載が不明瞭。機序も不明。

13. Abstractor の推奨度

軽症から中等症の気管支喘息患者のQOL向上のための補助療法として、ヨガの呼吸法を勧める。

14. Abstractor and Date

村上 真 岡 孝和 2014.11.30