

10. 呼吸器系の疾患 (J459 気管支喘息)

文献

Bidwell, AJ et al. Yoga training Improves Quality of Life in Women with Asthma. The Journal of Alternative and Complementary medicine. 2012. 18: 749-755. Pubmed ID:22775424

1. 目的

10 週間のヨガ実習が女性喘息患者の QOL および心拍変動を改善するか評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

ヒューマン・パフォーマンス研究所

4. 参加者

軽度から中程度の喘息と評価された臨床および機能的なエビデンスを持つ 20-65 歳の女性 19 名

5. 介入

1 回 60 分/週 2 回/10 週間(自宅実習は 1 回 30 分/週 1 回実施)

Arm1:(介入群) ヨガ群 12 名

Arm2:(コントロール群) 8 名

6. 主なアウトカム評価指数

St. George's Respiratory Quality of Life Questionnaire(SGRQ,症状、活動、インパクトの 3 つの下位尺度)、肺機能検査、血行動態、アイソメトリックハンドグリップ運動(IFE)時の心拍変動 (HFnu (normalized unit)副交感神経, LFnu 交感+副交感,logLF/HF 交感神経活動) 介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

QOL: ヨガ群は介入後 SGQR が 45%改善したが、コントロール群では変化なかった。両群の介入後のスコアは有意差があった($p<0.05$)。また 3 つのサブスケールともに、コントロール群より有意に改善した($P<0.05$)。自律神経機能: ヨガ群は介入後、コントロール群より IFE による HFnu 反応は有意に低かった ($P<0.05$)。LFnu($P<0.05$)、LogLF/HF($P<0.05$)は有意に高かった。(つまり等尺運動による副交感神経の反応は、ヨガにより抑制され、交感神経の反応は増大した)。コントロール群では変化が見られなかった。血行動態: 両群共に介入前後で SBP が有意に減少($p<0.05$)したが、群間に違いは見られなかった。ヨガ群はコントロール群に比べて介入前後で DBP と MAP($p<0.05$)の休止に有意な減少があった。肺機能: 1 回換気量は、10 週間のヨガ介入後、有意に増加した($p<0.05$)。

8. 結論

10 週間のヨガ実習(呼吸法、座法、瞑想法/リラクゼーション要素を含む)が軽症-中等症の喘息患者の QOL を改善し、アイソメトリック負荷時の副交感神経反応を低下させ、交感神経の反応を亢進させた。

9. 安全性に関する言及

有害事象に関する記載はない。

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

10 分間のリラクゼーション: 深い呼吸法で構成された(3 部の呼吸-腹式、胸部の下部、上部を連続的に使う)。40 分間の座法: 深い呼吸の間、10~40 秒を保持。前方と後方への屈曲、アイソメトリックの前方押し、バランス姿勢、静的なストレッチング、伝統的なハタ ヨガ実習のすべての部分を座法は含んでいた。ストレスレベルをコントロールする 10 分の瞑想を行った。自宅実習: 5 分の深い呼吸、20 分の座法、5 分の瞑想およびリラクゼーション。

12. Abstractor のコメント

ヨガによって交感神経活動の亢進が生じると言う点は喘息患者に対して良い反応である。

13. Abstractor の推奨度

女性の喘息患者に対してヨガ実習を条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

大友 秀治 岡 孝和 2013.8.13