

## 10. 呼吸器系の疾患 (J459 気管支喘息)

### 文献

Kligler B, et al. Randomized Trial of the Effect of an Integrative Medicine Approach to the Management of Asthma in Adults on Disease-related Quality of Life and Pulmonary Function. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 17.1(Jan/Feb2011): 10-5. Pubmed ID:21614939

### 1. 目的

成人気管支喘息患者に対する統合医療的アプローチの QOL と肺機能への効果を調査する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

ニューヨーク市のベス・イスラエル医療センター

### 4. 参加者

18 歳-80 歳の軽症持続型、中等症持続型、重症持続型喘息患者

### 5. 介入

Arm1:(介入群)集団プログラム群 77 名 1 回 60-90 分週 1 回/6 週間の介入。内容は食事指導 2 セッション (食物経口負荷試験含む)、ヨガ実習 2 クラス、ジャーナル指導 1 セッション、及び最後のセッションは質疑応答。またヨガの自宅学習用 CD、6 ヶ月分のサプリメント(フィッシュオイル 2800mg/d、ビタミン C1000mg/d、ホップス)も与えられた。

Arm2:(コントロール群)通常治療群 77 名

### 6. 主なアウトカム評価指数

Astma Quality of life(AQOL,気管支喘息患者 QOL)、SF-12(QOL)、肺機能テスト(FVC、FEV1、PEFR、FEF25-75%) を介入前、介入後、介入後 3 ヶ月、6 ヶ月の 4 回測定。

### 7. 主な結果

QOL: 6 ヶ月後、介入群の方が対照群より、AQOL 総得点( $p<.001$ )下位尺度の活動( $p<.001$ )、症状( $p=.02$ )、感情尺度( $p<.001$ )が有意に改善した。SF-12 でも介入群の方が下位尺度の身体的機能( $p=.003$ )、日常役割機能(身体) ( $p<.001$ )、社会生活機能( $p=.03$ )、約スコアの身体的健康度( $p=.003$ )、精神的健康度( $p=.02$ )が有意に改善した。身体的健康度の改善は 6 ヶ月後まで維持されたが、精神的健康度は介入終了後で確認されたが 3 ヶ月後に減少し、6 ヶ月後にまた改善した。肺機能テストにおいては両群で改善は見られなかった。

### 8. 結論

低コスト集団志向性の統合医療的介入は成人喘息患者の QOL を改善する。

### 9. 安全性に関する言及

深刻な有害事象はなし。介入群の 3 名に軽い頭痛、疲労、吐気があったがサプリメントに因るものと思われる。またドロップアウトに至らなかった。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):10 名 (コントロール群):15 名 理由は両群共に不明

### 11. ヨガの詳細

胸部を開き、呼吸を楽にする体操や呼吸法。アーサナは呼吸への意識化も促した指導。①センタリング (呼吸や身体への意識化) ②仰向けでの腹式呼吸 2 回目は完全呼吸法③アーサナ 腰周辺の緊張を緩和するマウンテンポーズなど優しいストレッチ中心④アーサナ 脚を壁に掛ける (逆転のポーズの変形)、魚のポーズの変形⑤リラクゼーション 20 分

### 12. Abstractor のコメント

肺機能の変化はなかったことから、QOL の改善は直接的な気管への作用に因るものではなく、病気に対する自己管理能力が影響するのではないかと考える。本試験は複合介入(ヨガ、食事指導とサプリメント、日誌)のため、結果が何に要因するのか特定できない。介入終了 6 ヶ月後のサプリメントの服用継続者は 90%だったのに比べ、ヨガ実習継続者は 65%だった。運動習慣を維持するための継続的支援が必要であると考え。

### 13. Abstractor の推奨度

気管支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

スタッフ 陽子 岡 孝和 2015.1.18