

1 1. 消化器系の疾患 (K589 過敏性腸症候群)

文献

Zemick KA, et al. Mindfulness-Based Stress Reduction for the treatment of Irritable Bowel Syndrome Symptoms: A Randomized Wait-list Controlled Trial. *Int J Behav Med*, 2013; 20(3): 385-96. Pubmed ID:22618308

1. 目的

8週間のMBSRのプログラム(瞑想やヨガなどで精神状態の改善を主な手段とするもの)が過敏性腸症候群の患者にどのような影響を与えるのかを測定する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

カルガリー大学医学部 生命倫理研究室

4. 参加者

Rome III基準を使って消化器専門医がIBSと診断した18歳以上の男女90名

5. 介入

Arm1:(介入群)MBSR群 43名 1回90分/週1回/8週間 6週目に朝3時間のセッション(自宅実習はヨガと瞑想を勧めた)

Arm2:(コントロール群) 47名

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: IBS symptom severity (IBS-SSS, IBS症状の重症度)

副次評価項目: IBS-QOL (生活の質)、POMS (気分)、Calgary Symptoms of Stress Inventory (C-SOSI, ストレス)、FACIT-sp (スピリチュアリティ) を介入前、介入後、6カ月の追跡調査の3回測定。

7. 主な結果

主要評価項目: MBSR群では、介入前後で重症度が改善し($p < 0.0001$)、この傾向は6カ月のフォローアップまで維持していた。介入期間直後のIBS-SSSの低下率はMBSR群では30.7%であったのに対して、コントロール群では5.2%であった。

副次評価項目: C-SOSI (ストレス症状) ではMBSR群については、介入前と介入後でストレスの減少が有意に見られた(< 0.0001)が、5つかそれ以上のクラスを終了したグループでは、有意にリバウンドが見られた。($p = 0.04$) 対照群では、介入前後では変化は見られなかったが、6カ月のフォローアップでは減少した。POMS (気分): 両群ともベースラインと比較して低くなった。IBS-QOL (生活の質): 両群ともベースラインと比較して低くなった。FACIT-sp (スピリチュアリティ) 両群とも8週間の研究と6カ月のフォローアップにおいてより高いスコアをしめた。

総体的には、MBSRグループは大幅な改善傾向を示し、それは6カ月後のフォローアップまで継続した。

8. 結論

過敏性腸症候群に対してMBSRは実行可能で、過敏性腸症候群症状の重症度とストレス症状を軽減し、それらの効果を6カ月後も維持する効果があることを示した。

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

(MBSR群):19名 理由は忙しすぎる (コントロール群):11名 理由は不明

11. ヨガの詳細

ハタヨガとの記述のみ。瞑想の方に重きを置いている調査である。3時間の黙想 (retreat) として、ヨガ、座っての瞑想、体の観察、loving-kindness 慈悲の瞑想、歩きながらの瞑想などを含む学習したプログラムのmindfulness skills マインドフルネス技法を組み合わせたプラクティスを行うことも奨励された。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

過敏性腸症候群に対してMBSRを勧める。

14. Abstractor and Date

佐藤 陸子 岡 孝和 2014.12.5