

1 1. 消化器系の疾患 (K589 過敏性腸症候群)

文献

Kuttner L, et al. A randomized trial of yoga for adolescents with irritable bowel syndrome.. Pain Research & Management(2006), Vol.11(4), pp.217-223. Pubmed ID:17149454

1. 目的

青年期過敏性腸症候群患者の痛み、胃腸症状、機能障害に対するヨガの効果をヨガ群とコントロール群で比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

子供病院 (Vancouver, Canada)

4. 参加者

11-18歳までの過敏性腸症候群の男子と女子28名

5. 介入

IBSの若者の為のヨガプログラム 最初に60分の解説と実習/その後毎日10分間のビデオによるヨガプログラムを4週間実施

Arm1:(介入群) ヨガ群 14名

Arm2:(コントロール群) 待機群14名

6. 主なアウトカム評価指数

Pain intensity(痛みの強さ)、Gastrointestinal symptoms(胃腸の症状)、Functional Disability Inventory(機能障害)、Pain Coping Questionnaire(痛み対処)、Revised Child Manifest Anxiety Scale(子供の顕在不安スケール)、Children's Depression Inventory Short Form(子供の抑うつ)を介入前、介入後、介入後4週間の3回測定。

7. 主な結果

ヨガ群は介入期間後、機能障害、感情に焦点をあてた回避、不安感が低くなる傾向があったが、有意な変化ではなかった。コントロール群の患者は、その後、ヨガを行なった。その患者も含めて検討すると、ヨガ群では胃腸症状が減少($p<0.01$)し、(外在化や内在化といった)感情に焦点を当てた回避行動の低下傾向が見られた ($p=0.10$)。それとは関係なく、ヨガは一般的に助けになる、ヨガはリラクゼーションと平静さを増加させる、痛みを取り除く、よく眠れる、集中力と活力を増加させる等について、ヨガ群の参加者が自発的に報告している。

8. 結論

ヨガ群は、過敏性腸症候群の若者に対して、機能障害の軽減、感情に焦点を当てた痛みからの回避行動の減少、不安の軽減などの効果が期待できる。

9. 安全性に関する言及

複数名の若者 ($n=7$) が、(痛みで) 気分がよくないときにヨガをするのは難しいと報告している。

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

IBSの若者の為のヨガプログラム:アーサナ14ポーズ。開始、途中、終了時にシャバアーサナによるリラクゼーションを行う。

12. Abstractor のコメント

成人の過敏性腸症候群に関しては先行研究があるため、若者に対してもある程度の効果が予測されるものである。ヨガ群の参加者が、有用であり、楽しく、取り組みやすいと報告していることは、実施しやすいという点で評価できる。ただし、本研究ではベースラインの痛みの強さが、ヨガ群で有意に低い。さらに有意に改善した項目は少ないので、結論の意義についてはさらに検討が必要。

13. Abstractor の推奨度

過敏性腸症候群の若者に対して、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

原田 淳 岡 孝和 2013.09.26

ヨガの詳細

「IBS の若者の為のヨガプログラム」

Savasana シャヴァ・アーサナ (7 呼吸)、Jathara Parivart-anasana ジャタラ・パリヴァ
ルタナ・アーサナ 腹部ねじり (適宜)、Pavanamuktasana パヴァナムクタ・アーサナ (適宜)、
Savasana variation シャヴァ・アーサナ (3 呼吸)、Jathara Parivart-anasana ジャタラ・
パリヴァルタナ・アーサナ (左右2呼吸ずつ)、Bidalsana ビダラ・アーサナ 猫のポーズ (6
回)、Balasana バラ・アーサナ 子供のポーズ (適宜)、Parivritta Sukhasana パリヴリッ
タ・スカ・アーサナ 上半身のねじり (各側3呼吸)、Adhomkha Baddhakanasana アドムカ・
バッドコナ・アーサナ 合蹠のポーズ (頭を下げて 3 から 4 呼吸)、Tadasana (with arm
swinging) ターダ・アーサナ (腕のスイングをつけて) 山のポーズ (適宜)、
Parsvapaparpvatasana in Tadasana パールシュヴァ・パルヴァッタ・アーサナ 立位で両手
を上へ伸ばして横曲げ (左右に4回ずつ)、Tension release 脱力、Uttanasana ウッタナ・
アーサナ 立位前曲げ (前に曲げて3呼吸保持)、Badasana バッド・アーサナ ブリッジ (ブ
リッジの姿勢で 2 から 3 呼吸)、Pavanamuktasana パヴァナムクタ・アーサナ (適宜)、
Savasana シャヴァ・アーサナ (10 呼吸)。