

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M179 変形性膝関節症)

#### 文献

Cheung C, et al. Yoga for managing knee osteoarthritis in older women: a pilot randomized controlled trial, BMC Complementary and Alternative Medicine 2014, 14:160. Pubmed ID:24886638

#### 1. 目的

65-90 歳の高齢者女性の変形性膝関節症に対するハタ・ヨガプログラムの実行可能性と潜在的効果について評価する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

市バスのバス停付近で、駐車場が多くある便利な場所に位置するヨガスタジオ

#### 4. 参加者

変形性膝関節症の 65 歳から 90 歳の女性 36 名

#### 5. 介入

Arm1: ハタヨガ群 18 名 1 回 60 分/週 1 回/8 週間(自宅実習は 1 日 30 分/週 4 日/8 週間)

Arm2: コントロール群 18 名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

WOMAC(変形性関節症評価)、SPPB(簡易身体能力バッテリー)、Pittsburgh Sleep Quality Index(睡眠)、SF-12(QOL)、Cantril Self-Anchoring Ladder(固着段階)を介入前、4 週間後、8 週間後、20 週間後の 4 回測定。

#### 7. 主な結果

群間比較: ヨガ群は対照群に比較して WOMAC の 8 週後の痛み指標(P=0.01)やこわばり指標(P=0.002)が有意に改善し、総合指標でも有意の傾向が見られた(P=0.06)。SPPB のいずれの反復立ち上がりの回復も有意に改善した(P=0.003)。睡眠、BMI と QOL の変化に関して有意差はなかった。

群内比較: ヨガを行なった群では、4-8 週の間で WOMAC の痛み指標(P=0.04)と総合指標(P=0.05)が有意に改善した。さらに 20 週後のフォローアップでもそれぞれの効果は継続した(P=0.01)。WOMAC の機能指標は 4-20 週目において改善した(P=0.008)。SPPB の 8 フィート歩行 (P=0.03) と全体指標 (P=0.007) において 4-8 週目で顕著な有意差のある改善が見られた。睡眠障害は 4 週目からフォローアップの 20 週目で変化に有意に改善した(P=0.01)。反対に PSQI の総合指標は 4 週目からフォローアップの 20 週目で有意に悪化した(P=0.001)。SF12 に関して改善は見られなかったが、介入期間をとおして安定していた。Cantril Self-Anchoring Ladder “QOL current”の指標は 4-8 週目で有意差がみられた(P=0.045)。“QOL in 5years”の指標では有意差はなかった。

#### 8. 結論

症状や身体的機能の改善が見込まれる変形性膝関節症のある高齢者女性に対する週 1 回のグループで行うヨガ実習は実行可能であり、実習者に受け入れられ、安全であると考えられる。ヨガ実習は治療的利点があるように思われる。

#### 9. 安全性に関する言及

ハタヨガを行った 18 名の安全性に問題はみられなかった。有害事象もみられなかった。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):0 名 (コントロール群):2 名 理由は家の都合、除外対象の治療を始めた為

#### 11. ヨガの詳細

ハタヨガ: アーサナ (座位、仰臥位、立位、ストレッチ、バランス) プラーナーヤーマ、瞑想

#### 12. Abstractor のコメント

高齢者女性の変形性膝関節症に対するヨガ実習は実行可能であると思われる。

#### 13. Abstractor の推奨度

高齢者女性の変形性膝関節症に対してヨガを勧めることが出来ると思われる。

#### 14. Abstractor and Date

白根 正修 岡 佑和 岡 孝和 2014.12.10