

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M7909 線維筋痛症)

#### 文献

Palekar TJ et al. Comparative study of Pilates exercise verses Yogasana in the treatment of fibromyalgia syndrome: A pilot study. International Journal of Pharma and Bio Sciences 2014 July ; 5(3): (B) 410-420.

#### 1. 目的

線維筋痛症候群の治療におけるピラティス運動とヨガアーサナの比較研究。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

Dr. D. Y. Patil Medical College and hospital & Sassoon Hospital, Pune India.

#### 4. 参加者

ACR 基準により線維筋痛症と診断された 20-50 歳までの男女 20 名

#### 5. 介入

Arm1:ピラティス群 10名 Arm2:ヨガ群 10名  
それぞれ1ヵ月間、1週間に6回(1回1時間)、計24回のセッションを行う

#### 6. 主なアウトカム評価指数

VAS(Visual analogue scale 痛み)、TPI(Tender point index 圧痛)、AS(Algometric score 痛覚測定)、BDI(Beck depression inventory 抑うつ)、FSS(Fatigue severity scale 疲労)を初回の介入前と最終回の介入後の2回測定。

#### 7. 主な結果

同一群内で介入前と介入後の評価指数を比較するにあたっては、対応のある t 検定を用い、両群間の効果の比較には対応のない t 検定を用いた。

VAS(痛み):介入前後で比較して、ピラティス群(P<0.001)、ヨガ群(P<0.000)共に痛みの平均値が有意に改善した。両群間の比較において有意差は見られなかった。

TPI(圧痛):介入前後で比較して、ピラティス群(P<0.000)、ヨガ群(P<0.000)共に圧痛の平均値が有意に改善した。両群間の比較において有意差は見られなかった。

AS(痛覚閾値計):介入前後で比較してピラティス群(P=0.058)では有意差なし。ヨガ群で痛覚閾値スコア平均値が有意に増加した(P<0.000)。両群間で有意差は見られなかった。

BDI(抑うつ):介入前後で比較して、ピラティス群(P<0.000)、ヨガ群(P<0.000)共に抑うつ平均値が有意に改善した。両群間の比較において有意差は見られなかった。

FSS(疲労):介入前後で比較して、ピラティス群(P<0.000)、ヨガ群(P<0.000)共に疲労の平均値が有意に改善した。両群間の比較において有意差は見られなかった。

#### 8. 結論

線維筋痛症の治療においてピラティスもヨガも統計的に等しく効果があるが、(\*臨床的にはピラティス群の方がヨガ群より良い効果を見せた。)

#### 9. 安全性に関する言及 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 記載なし

#### 11. ヨガの詳細

最初に、ウォーミングアップ(一般の運動7~8分)し、選ばれた20のヨガポーズ(仰臥座、うつ伏せ、座位を交互に)を各5回ずつ行った後、クールダウン(一般のストレッチ運動7~8分)。

#### 12. Abstractor のコメント

本研究はパイロットスタディの段階にあり、ヨガ介入もアーサナのみの限定されたもので期間も一か月の短いものであった。今後はヨガリラクゼーションや呼吸法、瞑想も介入した統合的ヨガと他のエクササイズとの比較研究が課題になると思える。  
筆者らは\*のように結論しているが、根拠がよくわからない。

#### 13. Abstractor の推奨度

線維筋痛症の患者に対して、ヨガアーサナを勧める。  
理由:痛み、圧痛、抑うつ、疲労の評価において、すべてに改善がみられる。

#### 14. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2015.2.28