

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M7909 線維筋痛症)

#### 文献

Carson JW, et al. A pilot randomized controlled trial of the Yoga of Awareness program in the management of fibromyalgia, PAIN,2010; 151: 530–539. Pubmed ID:20946990

#### 1. 目的

線維筋痛症(FM)患者において包括的ヨガプログラムによる介入が FM 症状と対処に及ぼす影響を調べる。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

Oregon Health & Science University School of Nursing のスタジオ

#### 4. 参加者

線維筋痛症患者の女性(21 歳以上)53 名

#### 5. 介入

Yoga of Awareness 1 回 120 分/週 1 回/8 週間

Arm1:(介入群) ヨガ群 25 名

Arm2:(コントロール群) 通常治療群 28 名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

症状と機能欠損: Fibromyalgia Impact Questionnaire Revised (FIQR, FMS 症状と機能欠損、痛み、倦怠感、こわばり、睡眠障害、うつ、記憶障害、不安、圧痛、バランス困難、環境感受性)、Patient Global Impression of Change (PGIS、症状の全般改善度)。理学試験: Total myalgic score (圧痛)、Timed Chair Rise (筋力低下)、SCBT(バランス)。コーピング: Chronic pain acceptance questionnaire (痛みの受容)、Catastrophizing subscale of CSQ (破局化)、Vanderbilt Multidimensional Pain Coping Inventory (適応的、非適応的コーピング)を、介入前、介入後の 2 回測定。

#### 7. 主な結果

FIQR 総得点、および欠損に関するサブスケールの多く (倦怠感、こわばり、バランス困難、環境感受性) で、コントロール群よりヨガ群の方が改善することを示した。ただし、圧痛の点数と TMS で得られた圧痛に関しては改善が得られなかった。コーピング: ヨガは破局化、痛みの受容、適応的コーピングの多くの項目で改善した。

#### 8. 結論

本パイロット研究は女性 FM 患者に対してヨガが有望であることを示した。

今回の研究で、ヨガの介入が FM の症状の広範囲での改善や、痛みや疲労などの機能的欠乏、対処行動の改善に役立つかもしれないことが示された。

#### 9. 安全性に関する言及 特になし

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):3 名 理由:時間が合わない、参加不可

(コントロール群):2 名 理由:転院

#### 11. ヨガの詳細

Yoga of awareness program: 40 分のやさしいストレッチポーズ、25 分の瞑想、10 分の呼吸法、20 分のコーピングについてのヨガの教義を応用した教育的プレゼンテーション、25 分のグループディスカッション。

#### 12. Abstractor のコメント

著者らはディスカッションの中で、ヨガによって圧痛に関する客観的指標は変化がみられないのに、自覚的な指標が改善することについて、このようなパラドキシカルな結果は他の研究でもみられ、FM の評価法についての課題であるとしている。ヨガによって適応的なコーピングが取られるようになる点が興味深い。

#### 13. Abstractor の推奨度

FM 女性患者に対して Yoga of awareness program を勧める。

#### 14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2013.03.31