

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M7909 線維筋痛症)

#### 文献

da Silva GD, et al : Effects of yoga and the addition of Tui Na in patients with fibromyalgia. *J Altern Complement Med* 2007; 13(10): 1107-13. PubMed ID:18166122

#### 1. 目的

線維筋痛症(FMS)患者に対する、リラクソヨガと Tui NA (東洋医学の伝統的なマッサージ) を加えた場合の効果を比較検証する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

ブラジル・サンパウロ大学病院のクリニック

#### 4. 参加者

3 ヶ月以上、身体の 3/4 範囲において痛みがあり、tender points 18 項目中、11 以上あてはまる線維筋痛症外来女性患者 40 名 (25-60 歳)

#### 5. 介入

Gharote's 方式のヨガ

Arm1:(RY 群) リラクソヨガ群 17 名 1 回 50 分/週 1 回/8 週間

Arm2:(RYT 群) ヨガ Tui NA 群 16 名 ヨガ 1 回 50 分+Tui NA 15 分/週 1 回/8 週間

#### 6. 主なアウトカム評価指数

Fibromyalgia Impact Questionnaire/FIQ (線維筋痛症の影響アンケート)、18 カ所の疼痛閾値・言語による痛みの変化(Verbal graduation of pain) を治療前、間、後とフォローアップ時に両群間で評価。The Visual Analog Scale(痛み)を各セッションの治療前、治療後に評価した。

#### 7. 主な結果

両群とも、治療後に FIQ スコアは有意な減少を示した。両群間に有意差はなかった。

両群とも、VAS のスコアは全てのセッションにおいて、セッション前に比べてセッション後に値は低下した。

RYT 群では、痛みの VAS のスコアは介入直後 (8 週) に最も下がったが、フォローアップ時には、ベースラインの値に戻った。RY 群では、VAS のスコアは介入直後 (8 週) では変化がなかったが、フォローアップ時には低下した。

治療後の痛覚域値(pain threshold)は両群とも変化しなかった。

#### 8. 結論

ヨガの技法は FMS 患者に対して妥当な治療技法であることを示した。Tui NA を行なうことで、介入期間中はより改善を認めたが、時間が経過するにつれ、RY 群の方がより痛みを訴えなくなった。受動的な治療は、FMS 症状に対してコントロールを減弱させると思われる。

#### 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

17.5% (7 名) 途中不参加(5) 処方違反(2)

#### 11. ヨガの詳細

Gharote's 方式のヨガ (ストレッチ・アーサナ・呼吸法・リラクソで構成)

セッション後治療目的の理解を深めるためヨガ哲学の原理原則を読み聞かせ。

#### 12. Abstractor のコメント

受動的治療を追加しても効果は限定的で、長期的には、むしろ改善を阻害するようである。

#### 13. Abstractor の推奨度

線維筋痛症に対してヨガを勧める。

#### 14. Abstractor and Date

森 靖子 岡 孝和 2015.2.8

## ヨガの詳細

### 「Gharote' s 方式のヨガ」

- ストレッチ・呼吸法コントロール・リラクスの技法で構成された、リラクソヨガ技法を導入し、全8回のweekly sessionsを行った。
- 脊椎の all single movements : 側方屈曲(Lateroflexions)・回転(rotation)・伸張性(extension)・屈曲(flex-ion)を含むストレッチのシンプルなポーズから始まり、これらのポーズは最初は首から実習され(側方屈曲 more ブラフマムドラー /Lateroflexions more “Brahma mudra” ),それから身体全身へ移行し、Gharote と呼ばれる伝統的なポーズを採用した ;” トリコナーサナ、バカラナーサナ、カポタナーサナ、ウッターナーサナ” 等。
- パタンジャリのヨガスートラに記述がある様に、必要であればどのようなポーズでも、安定し・快適で・リラクソを保てるような改良がなされた。
- ポーズの後、患者は簡易ベットに横たわるよう指示され、そこで横隔膜の呼吸法を7分間実習するよう指導された。これは規則正しい呼吸作用が含まれているので、規則正しく快適な呼吸パターンで行われ、吐く息の長さは吸う息の2倍だった。
- コントロールされた規則正しい呼吸法の後、15分間のリラクソ技法が行われ、患者の注意を、最終的には主要な関節に集中させた。
- 各セッションの最後には、治療目的の理解を深めるために、本に書かれてあるヨガ哲学の原理原則をセラピストが読み聞かせた。