

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M1999 変形性関節症)

#### 文献

Park J, et al. Managing Osteoarthritis: Comparisons of Chair Yoga, Reiki, and Education (Pilot Study). *Holist Nurs Pract* 2011;25(6):316-326. Pubmed ID:22015342

#### 1. 目的

変形性関節症の中老年の疼痛の程度と抑鬱感、および身体的機能障害に対する椅子を用いたヨガとレイキについて比較する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

Life Long Learning Center at Florida Atlantic University の1施設

#### 4. 参加者

援助を受けることなく自立して生活している 55 歳以上の変形性関節症患者

#### 5. 介入

椅子を用いたヨガ 1回45分/2週間/8週間

Arm1:(介入群) ヨガ群 10名

Arm2:(介入群) レイキ群 9名

Arm3:(コントロール群) 教育群 10名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

Wesestern Ontario and McMasters Arthritis Index(WOMAC : 疼痛, 硬直, 身体機能を評価) Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D : 抑うつ症状を評価) を介入前と介入後 (8 週後) の2回測定。

#### 7. 主な結果

椅子を用いたヨガ群において、疼痛の平均値( $p=0.048$ )、および身体機能の平均値( $p=0.006$ )は、介入前から介入後へ有意に減少 (良好) した。その一方、教育群は、身体機能において得点が増加(増悪)した( $p=0.043$ )。分散分析の結果、3 つの各介入と身体機能に交互作用が認められた。身体機能の平均値において、ヨガ群は、レイキ群および教育群より顕著に減少していた。以上から、椅子を用いたヨガは身体機能に対して、最も効果的な介入であることが示された。面接では、ヨガ後は健康や幸福感が向上した感覚があると表現された。

#### 8. 結論

中老年に対して、安全となるよう椅子を利用してヨガを行ったところ、慢性痛の軽減、および身体機能の改善が示された。

#### 9. 安全性に関する言及

これまで椅子を用いたヨガは、身体活動に慣れていない中老年者にとって安全であることが示されてきた。有害事象は1例のみ：椅子を用いたヨガにより背部痛が増した。

#### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群):30% (レイキ群):22.2% (教育群):30% 理由は変形性関節症以外の疾患でドロップアウト。ヨガ群の1名は、椅子を用いたヨガにより背部痛が増した。

#### 11. ヨガの詳細

椅子を用いたヨガのセッションを経験したことのある認定ヨガ教師が指導した。詳細なし。椅子は、呼吸を伴った瞑想時、および慢性的に収縮した筋肉をほぐす際の空間を形成するために利用。

#### 12. Abstractor のコメント

今回の研究では有害事象は1例のみであり、安全とされているが、参加者数は10人と少なかった。今後、安全性については、実習者数の蓄積とともに指導上の留意点等についても構築する必要がある。

#### 13. Abstractor の推奨度

変形性関節症の中老年において、疼痛の軽減と身体機能の促進に対して条件付きで勧める。

#### 14. Abstractor and Date

野坂 美智代 岡 孝和 2015.01.10