

1 3 . 筋骨格系および結合組織の疾患

(M0690 関節リウマチ, M179 変形性膝関節症)

文献

Moonaz SH, et al : Yoga in sedentary adults with arthritis: Effects of a randomized controlled pragmatic trial. *J Rheumatol.* 2015 July; 42(7): 1194–1202. doi:10.3899/jrheum.141129. PubMed ID:25834206

1. 目的

関節炎を発症している座りがちの生活スタイルを持つ成人に対する統合的ハタヨガの効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

メリーランド州バルチモアの病院が運営するフィットネスセンター 2カ所, USA

4. 参加者

18歳以上の関節リウマチ・変形性膝関節炎のある成人 (平均年齢 52歳±12歳) 75名。96%が女性。

5. 介入

Sit 'N' Fit Chair Yoga(椅子ヨガ)

Arm1:(ヨガ群) 40名。1回 60分/週 2回/8週間。自宅で週 1回自習。

Arm2:(対照群) 35名。待機群。

6. 主なアウトカム評価指数

1.SF-36 Physical Component Summary (PCS) (①身体機能 ②日常役割機能 (身体) ③体の痛み ④全体的健康感 ⑤活力 ⑥社会生活機能 ⑦日常役割機能 (精神) ⑧心の健康, から構成される) 2.CES-D(うつ病自己評価尺度) 3. Positive and Negative Affect Scale(ポジティブ感情,ネガティブ感情), 4. Perceived Stress Scale (自覚ストレス) 5. The Arthritis Self Efficacy Scale (関節炎をコントロールできるという信念を測定) 6. 身体機能 (柔軟性、バランス感覚、握力、6分間歩行距離) を介入前、8週間後(介入後)、9カ月後(ヨガ群のみ)の3回測定。

7. 主な結果

【PCS】 ベースライン値の差を調整した共分散分析によれば、介入後、ヨガ群は待機群と比較して PCS 全体尺度が高かった(差 6.5; 95% CI: 2.0,10.7.)。下位尺度においては、ヨガ群は待機群と比較して日常役割機能(身体) 体の痛み, 全体的健康感, 活力, 心の健康が高かった ($p<0.05$)。柔軟性、バランス感覚、握力は群間差がみられなかった。またヨガ群は待機群と比較して【身体機能】 6分間歩行距離が長かった(差 125 m; 95% CI:15,235)【PANAS】 ポジティブ感情下位尺度が高かった (差 5.2; 95% CI:1.4,8.9)【CES-D】 CES-D 得点が低かった (差-3.0; 95% CI: -4.8,-1.3)。

ヨガ群と待機群のヨガ実習者全体では、8週間後時点で PCS 全体尺度、柔軟性、6分間歩行距離、すべての心理尺度、PCS の日常役割機能 (精神) を除く 7 尺度が介入前後で改善した。8週間後で改善した項目の多くが 9 カ月後も持続していた。

8. 結論

ヨガ実習は、関節炎を発症している座りがちの生活スタイルを持つ成人の身体機能を安全に増進させ、身体的・精神的健康・HRQL (health related quality of life) を改善させることが示唆された。

9. 安全性に関する言及 有害事象の報告はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群 15名(転勤、家族の病気、病状の変化) 対照群 7名(他の予定が出来たなど)

11. Abstractor のコメント

体操法主体のプログラムながら身体機能のみならず心理指標も改善がみられた。介入 9 カ月後経過後の効果持続が確認されたことも注目される。

12. Abstractor の推奨度

関節炎を発症している運動習慣の少ない成人の身体的・精神的健康と HQL の改善のためにヨガ療法を勧める。

13. Abstractor and Data

村上 真 岡 孝和 2016.8.31

ヨガの詳細

「統合的ハタヨガ」

Johns Hopkins Arthritis Center faculty の監修のもと認定ヨガ療法士が策定したプログラム

- 構成
 - ～ 容易な前曲げ、後曲げ、ねじり、バランスのポーズを立位、座位、床に寝た姿勢で実施
 - ・ 質疑応答 5分
 - ・ 呼吸法とチャンティング 5分
 - ・ 太陽礼拝 15分
 - ・ アイソメトリック・アーサナ isometric poses (asanas) 20分
 - ・ シャバアーサナ 10分
 - ・ チャンティングと瞑想 5分

- 各回の実習内容はヨガ療法士が参加者の状況に応じて決定。標準的には8週間の介入期間の間に徐々に難易度の高くしていく。