

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

Garfinkel MS, et al. Evaluation of a Yoga Based Regimen for Treatment of Osteoarthritis of the Hands. J Rheumatol.1994 Dec; 21(12):2341-3. PubMed ID:7699639

1. 目的

手関節の変形性関節症患者に対してヨガの与える影響を観察する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

?

4. 参加者

25名

5. 介入

60分/週に1回/8週間

Phase1

Arm1:(介入群) ヨガ n=9

Arm2:(コントロール群) 無治療 n=8

Arm3:(待機群) n=9

Phase2 (介入とコントロール入れ替え)

Arm1:(介入群) n=5+待機群の5名

Arm2:(コントロール群) n=9+待機群の4名

6. 主なアウトカム評価指数

手関節の関節可動域、握力、手の圧痛、関節の円周、痛み、手の機能

7. 主な結果

コントロール群に比してヨガ群では左右の手関節の圧痛の改善が有意に認められた ($p<0.01$)。関節可動域に関しては両方の手でヨガ群では改善が認められ、特に右手では有意な改善が認められた ($p=0.002$)。握力や関節の円周では有意な差は認められなかった。また、活動時の手の痛みもヨガ群では有意な改善が認められた ($p=0.004$)。

8. 結論

ヨガ群では手関節の痛みの軽減が見られた。

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

(介入群): 20% (n=2) at phase2

(コントロール群): 12.5% (n=1) at phase1

11. ヨガの詳細

セッションは週1回行われ、ストレッチ、伸長と調整を重視した強化練習、グループディスカッション、勇気づけや支援、一般の質疑応答を行った。先生の指導のもと、患者は古典的なヨガのポーズのバルバタアーサナなどを行った。(バルバタアーサナ: 腕をのばしたまま、頭上に上げ、指を絡ませ、手のひらを返して上に向け、肩甲骨を持ち上げる) 呼吸と上体の姿勢を意識することを課題とし、その事を特に重視した。各患者は、週ごとの指導内容がはっきりと書かれた、教育資料を受け取った。プログラムと指導材料は、B.K.S アイアンガーが指導したハタヨガの練習法をベースにして、先の変形性関節症の総説を書いた著者がデザインした。ハタヨガの理論と方策の詳細技法が介入で使用されており、そのプログラムはフィラデルフィア、ニューヨーク、ロンドンなど各地へ供給された。

12. Abstractor のコメント

ヨガの介入により変形性関節症の症状緩和につながった。しかし、具体的に痛みの軽減とヨガがどのように関与しているかは今後の研究に期待する。

13. Abstractor の推奨度

痛みの軽減が認められることから勧められる。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015.2.23