

### 1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M969 上肢筋骨格障害)

#### 文献

Joshi VS, et al. Effects of yogic exercises on symptoms of musculoskeletal disorder of upper limbs among computer users; a randomized controlled trial. Indian J Pharmacol, 2011; 65(10): 424-8.  
Pubmed ID:23511042

#### 1. 目的

コンピュータを通常に使用する人の上肢筋骨格障害症状に対するヨガの効果について、カウンセリングと比較する。

#### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

#### 3. セッティング

ジャワハラル・ネルー医科大学 (Belgaum、インド) 1 施設

#### 4. 参加者

45 歳以下、コンピュータにて週 10-15 時間以上の仕事を少なくとも 1 年間経験している者 58 名(行政の支援職員)

#### 5. 介入

アイアンガーヨガ 朝 60 分/週 6 日/3 カ月

Arm1:(介入群) カウンセリング+ヨガ群 29 名

Arm2:(コントロール群) カウンセリング群 29 名

#### 6. 主なアウトカム評価指数

Boston Carpal Tunnel Questionnaire(手根管症候群症状の重症度、機能状態)、Symptom Questionnaire(自己報告による症状質問紙) を介入前、介入後の 2 回測定。

#### 7. 主な結果

カウンセリング+ヨガ群は、カウンセリング群と比較して、症状の重症度得点が有意に減少し(P=0.002)、機能状態得点については減少する傾向(P=0.064)にあった。自己報告による症状では、カウンセリングとヨガ群は、カウンセリング群よりも頸胸筋痛の平均差は有意に軽減し(P=0.019)、脱力感は改善の傾向(P=0.06)を示した。

#### 8. 結論

コンピュータに関連する筋骨格障害において、ヨガに基づいた治療計画は、カウンセリング単一よりも効果がある。

#### 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

両群共に 3.3%(30 名のうち 1 名) 理由は不明

#### 11. ヨガの詳細

アーサナ 10 種類(1.ダンダ・アーサナ:背筋を伸ばした座位 2.ナマステ :手を祈りの位置に 3.ウルドバハスタアーサナ: 腕を頭上へと伸ばす 4.パルバタ・アーサナ:指と連動させながら腕を頭上へと伸ばす 5.グルダアーサナ: 体の前で腕を呼吸と連動させる 6.バラドバジャーサナ:椅子での捻り 7.タダアーサナ :立位、山のポーズ 8.半ウッタナーアーサナ:90 度前曲げし保持 9.ビーラバッドラアーサナ: 祈りのように掌を合わせて腕を頭上へ伸ばす 10.ウルドバムクシュスワアーサナ: 椅子での犬のポーズ、特に手の位置を強調)、シャバアーサナ。

#### 12. Abstractor のコメント

少ない回数で体得し、日常生活で実践できるプログラムは、この度のような産業分野でのヘルスケアとして広く導入できるものであり、福利厚生の一事業としても位置づけることが容易となろう。

#### 13. Abstractor の推奨度

コンピュータに関連する筋骨格障害に対して、ヨガを条件付きで勧める。

#### 14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2015.1.17