

13. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M4029 老人性脊柱後弯症)

文献

Greendale GA, et al.: Yoga Decreases Kyphosis in Senior Women and Men with Adult-Onset Hyperkyphosis: Results of a Randomized Controlled Trial. , Journal of the American Geriatrics Society 57:1569-1579, 2009. Pubmed ID:19682114

1. 目的

ヨガが、老人性脊柱後弯症を発症した高齢者の脊柱後弯を軽減するか明らかにする。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

The Yoga for Kyphosis office (米国、カリフォルニア)

4. 参加者

脊椎後弯症を発症している 60 歳以上の男女

5. 介入

ハタヨガ 1 回 60 分/週 3 回/6 ヶ月間 (実習のない日は自宅で 30 分間の DVD 実習)

Arm1:(介入群) ヨガ群 第 1 回目 23 名 / 第 2 回目 35 名

Arm2:(コントロール群) 25 名 第 1 回目 25 名 / 第 2 回目 35 名

6. 主なアウトカム評価指数

Deburner kyphometer angle(後弯角度)、Kyphosis Index(後弯指数)、Flexicurve Kyphosis Angle(後弯柔軟度)、身長、座位からの立ち上がり時間(Timed Chair Stands)、The functional reach Test (腕を前方にどれほど伸ばせるかを計測するもの)、歩行速度 (50 フィードを歩くのに要する時間を計測)、HRQOL 尺度 (健康に関連する QOL の尺度) を介入前、1 ヶ月、6 ヶ月の 3 回測定。

7. 主な結果

ヨガ実習群は対照群との比較で、後弯指数(P=0.004)、後弯柔軟度(P=0.005)、腰上部の痛み (P=0.01)、不眠(P=0.03)に有意な改善が見られた。他方、Deburner Kyphosis Angle、HRQOL 尺度には有意な改善は見られなかった。

8. 結論

ヨガが脊椎後弯症の症状を緩和することが示された。脊椎後弯症が治療可能であることが示されたことは重要な一歩だが、今後はより規模を拡大した介入調査が求められる。

9. 安全性に関する言及

腰痛など想定される項目についてヨガ群が対照群よりも発生頻度が高い項目はなかった。背中の痛みについては、ヨガ群の頻度が対照群と比較して有意に低位であった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群 58 名に対しデータ分析における標本数は 55 名または 56 名となっており 2 名ドロップアウトの可能性あり。

11. ヨガの詳細

ハタヨガをベースとする体操法と呼吸法で構成。構成については先に実施した期間3ヶ月の予備調査で効果があったプログラムをもとに作成。体操における肉体と呼吸の連動、後弯を修正するため胸を開くこと・腹筋、大腿四頭筋、脊柱起立筋の強化を実施。82種類のポーズを指導。

12. Abstractor のコメント

予備調査を踏まえプログラムを策定していること、週3回、期間6ヶ月という介入頻度の十分さ、脊椎後弯症に特有の症状計測パラメータを用いていることは評価される。他方、プログラムの内容からも著者がヨガ療法の持つ認知面の効果にはさほど注目していないことが窺える。QOL指標に有意な変化が認められなかったのも、プログラムの構成に由来する面があると思われる。

13. Abstractor の推奨度

老人性脊柱後弯症患者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

村上 真 岡 孝和 2013.7.22