

3. 血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害 (D57 鎌状赤血球障害)

文献

Moody K, et al: A Randomized Trial of Yoga for Children Hospitalized With Sickle Cell Vaso-Occlusive Crisis. *J Pain Symptom Manage*. 2017 June; 53(6): 1026–1034. PubMed ID:28192225

1. 目的

鎌状赤血球症 (SCD:Sickle Cell Disease) の血管閉塞 (VOC:Vaso-Occulsive Crisis) による痛みや不安の軽減、入院期間の短縮、オピオイド (鎮痛剤) の使用頻度の軽減に対するヨガの効果を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

在ニューヨーク州ブロンクス、Children's Hospital at Montefiore

4. 参加者

6歳~21歳までのSCDの診断を持つ患者70名

5. 介入

Arm1:(介入群, n=35) 1対1のヨガ (1.マインドフルネス 2.アーサナ 3.呼吸法 4.リラクゼーション) 1.と2.は自然の音が流れるCDを流しながら実施。1回30分以上/週5回/計6/8回実施

Arm2:(対照群, n=35) 上記と同じCDを流しながらヨガ教師が30分間、患者と共に過ごす、ヨガの介入は一切なし。

6. 主なアウトカム評価指数

1.Wong-Baker FACES Pain Rating Scale for children (痛みの指標)

2.STAI-S (不安の指標)。

痛みと不安の指標は初回セッションの直前に測定。痛みの指標は毎回のセッションが終了した時点で測定。不安の指標は、初回セッションの後に再度、実施。

7. 主な結果

初回のヨガセッション後、介入群では痛みが有意に軽減した (-0.6 ± 0.96 対 0.0 ± 1.37 ; $P=0.029$) が、その後のセッションにおいては介入群と対照群との間に痛みの軽減の有意差はなかった。

不安、在院日数、オピオイドの使用頻度についても、2つのグループ間で有意差は見られなかった。

8. 結論

今回の研究から、SCD若年層患者の痛みの軽減にヨガは効果的であることが示された。今回の調査は、SDC VOC若年層患者を対象にした初めての研究であった。今後は、外来患者を対象とした縦断研究なども望まれる。

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

退院によるドロップアウト以外の報告はなし。

11. Abstractor のコメント

特になし。

12. Abstractor の推奨度

13. Abstractor and Date

柿木 里香 岡 孝和 2018.01.02

ヨガの詳細

【パート1：マインドフルネス】

- ① シャバーアーサナ
- ② 意識化された呼吸
- ③ 手を胸、または腹に置いて、その部位に息を吹き込むような意識化された呼吸

【パート2：アーサナ】

- ① 足首のストレッチ
- ② ハムストリング、股関節のストレッチと膝を立てたねじり
- ③ 足を上方にあげ、インストラクターの介助でゆっくり下ろす
- ④ 膝を胸の方に曲げ、インストラクターの介助でゆっくり伸ばす
- ⑤ プロップの上に横臥して胸を開く
- ⑥ 顔、首、肩の運動（目を大きく見開き、舌を出し
「ハー」の呼吸をするライオンのポーズ、首を左右に動かす、肩の上げ下げなど）

【パート3：呼吸法】

- ① プラーナーヤーマ：教師が胸骨の3次元イメージを描写し、患者の視覚イメージを助ける
- ② バロマ：肺の下、真ん中、上部を水で満たしていくような描写で、患者が三段階に分けて呼吸する（両サイド、上下、前後）のを助ける

【パート4：リラクゼーション】

- エクササイズ①：自分の呼吸を10 から1へ、逆に数える
- エクササイズ②：自分の身体感覚（内側と外側の両方）と考えを観察した後、その感覚や考えを手放し、判断を下さないというマインドフルネスの姿勢でリラックスする
- エクササイズ③：教師によるリラクゼーション誘導、その後、教師は1～3分間沈黙してセッションを終える