

6. 神経系の疾患 (G35 多発性硬化症)

文献

Hogan N, et al : The Effect of Community Exercise Interventions for People with MS Who Use Bilateral Support for Gait ,2014

1. 目的

歩行時に左右に補助器具を使用している MS 患者に対し、ヨガと理学療法介入の効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

アイルランドにある地方の MS 団体が、community settings の中に理学療法とヨガを提供し、それらの効果を確かめる為にこの研究を依頼した。どこで行われたかは不明。

4. 参加者

多発性硬化症の患者 (49-52 才? ; 正確な情報は不明) 146 名

5. 介入

Arm1:(介入群)理学療法;集団群 66 名 1 回 60 分/週 1 回/10 週間

Arm2:(介入群)理学療法;個別指導群 45 名 1 回 60 分/週 1 回/10 週間

Arm3:(介入群)ヨガ群 16 名の疲労度が低い人。 1 回 60 分/週 1 回/10 週間

Arm4:(コントロール群) 19 名の若年者、MS 歴短い人

6. 主なアウトカム評価指数

Berg Balance Scale(BBS;座位立位のバランス評価)、6 分間歩行距離テスト(6MWT)、Multiple Sclerosis Impact Scale 29ver.2(MSIS-29v.2;MS の心身への影響)、Modified Fatigue Impact Scale(MFIS)、MFIS(自己診断のアンケート)を介入 1 週目、介入後の 12 週目に測定した。

7. 主な結果

ANOVA は、MSIS-29v.2($f=7.993, p=0.006$)と MFIS($f=8.695, p=0.004$)において、身体的な構成要素に対して時間が有効であることを示した。群と時間の相関関係は、BBS において有意差があった($f=4.391, p=0.006$)。全介入群の BBS は 1-12 週の間、有意差を示し、コントロール群よりも改善した。ノンパラメトリック分析では、理学療法個別指導群の 6MWT($p=0.001$)が、理学療法集団群において MSIS-29v.2 の心理的スコア($p=0.005$)が改善した。コントロール群は、自己診断によるアンケートによると、理学療法集団介入群と似たような大きな変化が見られた。6MWT の結果は、理学療法集団群は 20.1%、理学療法個別指導群は 19.4%向上し、ヨガ群は 35%悪化した。

ヨガ群での群内比較では、BBS が介入期間後に有意に改善したが、他の項目では全て差がなかった。

8. 結論

バランスと強めのエクササイズを含む 10 週間の介入は、バランスを向上させたが、より大きなマッチしたコントロール群が必要だとわかった。

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):27.2% 特徴 ; 悪化した、実習日を知らなかった、継続不可、転倒、腰痛によるステロイド使用、理由不明等。

(コントロール群):21.0% 特徴 ; 悪化、急速に MS が進行した、病院予約のため等。

11. ヨガの詳細

ヨガ群を 3 群に分け、リラクゼーション、瞑想、呼吸法、ストレッチは共通項目。1 クラス 3 群は、理学療法群で処方されたスクワットを含む。他の構成要素は、様々な静かなポーズ (山、猫など) が 2 クラスで行われ、self-message が 1 クラスで行われた。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

MS 患者に対してヨガの推奨度はどちらとも言えない。

14. Abstractor and Date

森 靖子 岡 孝和 2015.3.16