

6. 神経系の疾患 (G439 片頭痛)

文献

Naji-Esfahani H, et al. Preventive Effects of a Three-month Yoga Intervention on Endothelial Function in Patients with Migraine. Int J Prev Med 2014;5(4):424-9.

1. 目的

ヨガの介入が片頭痛患者の血管内皮機能に与える影響について調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Isfahan University of Medical Sciences

4. 参加者

片頭痛の女性 42 名 平均年齢 (介入群:35.4±7.9、コントロール群:34.9±8.37)

5. 介入

ハタヨガプラディピカより抜粋 1セッション75分/週3回/12週間

Arm1:(介入群)ヨガ+薬物治療 21名

Arm2:(コントロール群)薬物治療のみ 21名

6. 主なアウトカム評価指数

ICAM(intracellular adhesion molecule)細胞内接着分子、VCAM(vascular adhesion molecule)血管細胞接着分子、を介入後に測定。

7. 主な結果

ヨガ群ではコントロール群に比べて有意に血中 VCAM の減少が認められた ($p<0.05$)。血中 ICAM について有意差は認められなかった。

8. 結論

ヨガの介入は薬物治療の補完医療として片頭痛患者の血管内皮機能を改善し得ることを示唆する。

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

(介入群):14%(n=3) 薬の副作用

(コントロール群):33%(n=7) 症状の悪化、採血検査の拒否、仕事の都合

11. ヨガの詳細

ハタヨガ:アーサナ(体位)、プラーナーヤーマ(呼吸法)、シャバアーサナ(リラクゼーション)。アーサナは頭や首の部位を主にしたが、肩や腕を含んだ四肢のエクササイズも行った。目のエクササイズ、パバナムクタアーサナ、プラーナーヤーマ、立位、座位、仰向けでのねじりのポーズ、パーミング(手のひらをこすり合わせた後、顔にあてる)、鼻の浄化法、をトレーナーの指導のもとに行った。ウォームアップ、ストレッチ、柔軟性をますために、太陽礼拝を行った。

12. Abstractor のコメント

ヨガの介入により血中 VCAM の有意な減少が認められたことから、ヨガは血管内皮機能を改善することを示唆している。しかし、具体的にどのような機序で血管内皮機能に影響を与えているのかは明らかでなく、今後の研究に期待する。

13. Abstractor の推奨度

片頭痛頭痛の女性にヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015.2.23