

6. 神経系の疾患 (G439 片頭痛)

文献

John PJ, et al. Effectiveness of Yoga Therapy in the Treatment of Migraine Without Aura: A Randomized Controlled Trial. *Headache*. 2007 May;47(5):654-61. Pubmed ID:17501846

1. 目的

セルフケアに比べて前兆のない片頭痛治療のためのヨガセラピーの全体的なアプローチの有効性を調査する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

NMP Medical research Institute, a nonprofit, integrated health care clinic and under the auspices of the Department of Zoology, University of Rajasthan, India.

4. 参加者

国際頭痛学会基準に基づき神経科医により片頭痛と診断された患者 72 名

5. 介入

Arm1:(介入群)ヨガセラピー群 36名 1回60分週5回/3ヶ月間

Arm2:(コントロール群)セルフケア群 36名 月1回/3ヶ月片頭痛に関する講義を受講

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目：頭痛の頻度(頭痛日記)、強度(0-10のNRS)、McGill Pain Questionnaire(マギル疼痛質問表) 副次評価項目：Hospital Anxiety Depression Scale (HADS) (抑うつと不安)、鎮痛薬の使用量 を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群では、三ヶ月間の介入により片頭痛の強度、頻度、痛みの持続時間、鎮痛薬の使用量、不安、抑うつは有意に減少した。一方、コントロール群では、痛みの持続時間は変わらなかったが、他のパラメーターは有意に増加した。介入後、ヨガ群はセルフケア群と比較して、全ての評価項目で有意に優れていた。

8. 結論

本研究では、ヨガセラピーが片頭痛の頻度、強度、それに関連した臨床像に対して有効であることが示された。ヨガによる治療的介入の有効性についてはさらに検証が必要である。

9. 安全性に関する言及 記述なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):11% 理由は日程が合わない、満足できなかった、データ不完全など

(コントロール群):8% 理由は他の療法を始めた、引っ越した

11. ヨガの詳細

ポーズでは、主に首、肩、背中中の筋肉をストレッチすることに焦点を当てる。リラックスさせ、整え、強化して、柔軟性を高めていく。呼吸法とプラナヤマでは、呼吸に意識を集中し、心の落ち着きを取り戻す効果がある。例えば恐れや不安を軽減させる。痛みを感じている部分の緊張を軽減することにも寄与する。

12. Abstractor のコメント

ヨガが顕著に片頭痛に対し効果があることがデータとなって表されており、信憑性が高いと感じた。ヨガの要素のこういった部分が何に対して効果があるのか、といった詳細にまで踏み込んだ記述は無かった。

13. Abstractor の推奨度

片頭痛持ちの患者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

猪田 智美 岡 佑和 岡 孝和 2015.1.25