

6. 神経系の疾患 (G439 片頭痛)

文献

Pal PK, et al : Scientific evaluation of effect of yogic practices over Ardhavabhedaka (Migraine). International Journal of research in ayurveda and pharmacy,2017,8(1),62-66.

1. 目的

症状と不安評価尺度を使用し、Ardhavabhedaka (片頭痛) に対するヨガ実習 (ナーディ・ショーダナ呼吸法と瞑想) の効果を評価する。

2. 研究デザイン

ストレス誘発性片頭痛におけるプラーナーヤーマ (特に瞑想を伴うナーディ・ショーダナ呼吸法) の効果を研究するために、合計 50 例の Ardhavabhedaka (片頭痛) を Ayurveda に記載されている診断基準に従ってランダムに登録した。症例は、神経医学 OPD、IMS、BHU から登録された。

3. セッティング

記述なし。

4. 参加者

- ・片頭痛患者および健康である 15～65 歳の男女合計 50 名。
- ・不規則な月経周期、慢性骨盤痛、ストレス、不安に苦しんでいると診断された患者。
- ・ストレスの既往歴のある慢性頭痛の患者。

5. 介入

ナーディ・ショーダナ呼吸法および瞑想。呼吸法 10 分間、瞑想 10 分間の合計 20 分間。1 回 20 分×2 回 (朝、夕) / 日を 3 ヶ月。

Arm1:(介入群) 25 名。最初に軽度の投薬が与えられ、実習開始後 1 ヶ月に投薬を中止した。

Arm2:(対照群) 25 名。投薬はない。

6. 主なアウトカム評価指数

1. 症状の評価
2. 不安評価尺度を介入前、介入後 3 ヶ月間 (毎月 1 回) の計 4 回測定。

7. 主な結果

対応のあるフリードマン検定、chi2 検定、Wilcoxon Signed Rank's 検定を適用して、片頭痛の期間 ($P<0.001$)、頻度 ($P<0.001$)、が両群で有意に改善したが、介入群で不安 ($P<0.001$) が有意に改善した。

8. 結論

Agya Chakra (視床下部大脳系) に積極的に影響を与えるヨガ実習(ナーディ・ショーダナ呼吸法および瞑想)は、症状改善によって Ardhavabhedaka (片頭痛) 患者の生活の質を改善する。

9. 安全性に関する言及

特になし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ドロップアウトなし。

11. Abstractor のコメント

慢性疼痛の一つとして片頭痛を捉えた場合、上行伝導路および下行性疼痛抑制系の異常がみられると仮定し、そこにヨガ実習がプラス効果を与えていると主張したいようだが、アウトカム測定指数が主観的なものばかりなので、客観的な数値のものが必要と思われる。またヨガ実習が視床下部に直接影響を与えると述べているが、明確な論拠は示されていない。

また交感神経から副交感神経優位の状態になることを奏効機序としてあげているが、片頭痛はリラックスした時に増悪することもある。考察としては不十分である。

12. Abstractor の推奨度

片頭痛の症状を軽減するためにナーディ・ショーダナ呼吸法および瞑想を試みても良い。

13. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2018. 1. 7