

6. 神経系の疾患 (G35 多発性硬化症)

文献

Doulatabad N, et al. THE EFFECTS OF PRANAYAMA, HATHA YOGA AND RAJA YOGA ON PHYSICAL PAIN AND THE QUALITY OF LIFE OF WOMEN WITH MULTIPLE SCLEROSIS. Afr J Tradit Complement Altern Med., 2013 10(1):49-52 Pubmed ID:24082325

1. 目的

多発性硬化症(multiple sclerosis, MS)を患う女性の身体的痛みと QOL に、プラナーナヤマとハタヨガとラージャヨガがどのような効果を与えるのかについて調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

イランの行政区 Kohgiluyeh と Boyerahmad

4. 参加者

少なくとも2年間のMS病歴があり、ヨガを行える状態にあるイラン人女性(18-45歳)

5. 介入

プラナーナヤマ、ハタヨガ、ラージャヨガ 1回60~90分/1か月に8回/3か月間。

Arm1:(ヨガ群) 30名

Arm2:(対照群) 30名 全く介入を受けなかった。

6. 主なアウトカム評価指数

Multiple Sclerosis Quality of Life-54 (MSQoL-54) Likert scale により痛みの度合いは、1~6に分けられた(1が痛みなし、6が深刻な痛み)。生活の質については、0~10に分けられた(0が悪い)。

7. 主な結果

痛みに関しては、ヨガグループが 4.8 ± 5.12 から 3.8 ± 4.16 ($P=0.007$) に有意に減少したのに対し、対照群は、 3.4 ± 4.1 から 3.3 ± 4.2 (NS) にとどまった。QOL については、前者が 4.9 ± 1.9 から 7.4 ± 2.16 ($P=0.001$) と有意に増加したのに対し、後者は、有意ではないが 6.9 ± 1.5 から 6.8 ± 1.9 (NS) と減少していた。

8. 結論

ヨガはMS患者の痛みを軽減し、QOLを向上させる。

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

なし

11. ヨガの詳細

アシュタンガヨガ①ゆっくりとした動き(ハタヨガ)、②呼吸法(プラナーナヤマ)、③瞑想などを通じた精神集中(ラージャヨガ)の3つに基づいて行われた。一つ一つの動きの後、呼吸法と意識のコントロールを、手足を伸ばした状態で行った。それからゆっくりとした動きを座った姿勢で行い、伸ばした手足に意識を集中させた。今度は、立った状態で同じ4つのポーズを行い、その後、同様に伸ばした手足に意識を向け、呼吸法が行われた。これらのすべてのプログラムに40分かけた。その後、屍のポーズとなり、10~15分の間、自分自身、そして自分を取り巻く世界について良い感情をスキャンしていく。

12. Abstractor のコメント

MS患者の身体的苦痛を和らげる効果がデータでも明らかであるため、ヨガはMS患者にとっても有効であると考えられる。

13. Abstractor の推奨度

多発性硬化症を患う女性の身体的痛みとQOLを改善するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

佐藤 睦子 岡 孝和 2014.12.27