

6. 神経系の疾患 (G35 多発性硬化症)

文献

de Oliveira G, et al : Yoga Training Has Positive Effects on Postural Balance And Its Influence on Activities of Daily Living In People With Multiple Sclerosis: A Pilot Study. *Explore(NY)*. 2016 Sep-Oct;12(5):325-32. PubMed ID:27426024

1. 目的

ヨガトレーニングがもたらす多発性硬化症がある人の姿勢バランスにおけるポジティブ効果と毎日の活動における影響を研究する：パイロットスタディ

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Protocol(実施計画)は Campinas 州立大学(UNICAMP)、ブラジルにおいて開発。研究は UNICAMP の Physical Education Faculty のホールにて行われた。

4. 参加者

多発性硬化症をもつヨガ経験のない27~54歳の12名(女性11名、男性1名)

5. 介入

アーサナ、調気法、瞑想、リラクゼーション

Arm1:(介入群) 6名。1回60分/週1回/6ヵ月

Arm2:(対照群) 6名。

6. 主なアウトカム評価指数

1.Berg Balance Scale(BBS)バランス機能評価 2.Expanded Disability Status Scale(EDSS)総合障害度評価 3.姿勢バランスの質と毎日の生活における活動への影響について自己報告を介入前、介入6ヶ月後の2回測定。

7. 主な結果

【BBS:バランス機能】 ヨガ介入群はすべての被験者にBBSスコアの増加がみられ、特に、総合障害度(EDSS)のスコアが高い被験者において有意な差がみられた。両群の介入前と6か月後における効果量はヨガ群が5.0、対照群は-0.5であった($p = .0127$)。

【EDSS:総合障害度】 両群において、6か月間にどの患者も症状が大きく悪化しなかった。

【IPBDLSQ: 日常における姿勢バランスの影響: 自己報告】 ヨガ介入群において介入前と6か月後で日常生活における姿勢バランスの質の向上を被験者の67%が報告し、対照群は17%にとどまる。質の低下はヨガ介入群において報告がなかったが対照群は33%の報告がある。

8. 結論

ヨガは多発性硬化症がある人の姿勢バランスの改善に有効であり、日常の活動における姿勢バランス障害による影響を減少する。一般化するにはさらに大きなサンプルサイズが必要とされるが、ヨガは多発性硬化症がある人に適した補完医療として可能性がある。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった。

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

アーサナは一般的なハタヨガではなく、多発性硬化症のクライアントに合わせた実習計画が立てられており、身体的改善に導きやすく、有害事象も発生しなかったと考察できる。

瞑想(集中)やリラクゼーションについての実習の詳細がなく、また心理的効果についての評価尺度がなかった。ヨガは心身相関のものである故に、身体的な評価尺度だけでは十分とはいえないだろう。今回はパイロットスタディでサンプルも小さい。今後、心理的評価尺度を考慮したさらなる研究を期待したい。

12. Abstractor の推奨度

多発性硬化症のある人の姿勢バランスを改善し、日常生活の活動においてバランス障害による影響を減少するためにヨガを勧めても良い。

13. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2018. 3. 31

ヨガの詳細

ヨガの実習はカイヴァルヤダーマの科学と伝統にしたがって、認定を受けた同一の教師によって行われた。強度は各個人の特性と快適な感覚に合わせられた。

- 1週・・・導入ストレッチ、リラクゼーション※1
- 2週・・・a, b, c※2、プラーナーヤマ※3、集中、リラクゼーション
- 3週・・・a, b, d, g、プラーナーヤマ、集中、リラクゼーション
- 4～7週・・・a, d, f、プラーナーヤマ、集中、リラクゼーション
- 8～12週・・・d, e, f, g、プラーナーヤマ、集中、リラクゼーション
- 13～16週・・・a, b, c, d, e, f、プラーナーヤマ、集中、リラクゼーション
- 17～20週・・・a, b, c, d, e, f, g、プラーナーヤマ、集中、リラクゼーション
- 21～24週・・・c, d, f, g、プラーナーヤマ、集中、リラクゼーション

※1

リラクゼーションは常に実習の最後に仰臥位で行う。

※2

- a. 柔軟性のアーサナ
- b. 脊椎の伸張
- c. 脊椎の屈曲
- d. 脊椎の横曲げ
- e. 脊椎の回転
- f. 姿勢バランスのための立位
- g. 部分的に逆転させる

※3

長く心地よい吸気と、さらに長く心地よい呼気を時間比1：2で行う。