

6. 神経系の疾患 (G61 ギランバレー症候群)

文献

Ragupathy Sendhilmar, et al. Effect of pranayama and meditation as an add-on therapy in rehabilitation of patients with Guillain-Barre syndrome- a randomized control pilot study. Disability & Rehabilitation, 2013;35(1):57-62. Pubmed ID:22621705

1. 目的

ギラン・バレー症候群の患者のリハビリテーションにおけるプラナーヤーマと瞑想の付加的効果を研究する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

急性期神経疾患病棟やICU (具体的な施設名なし)

4. 参加者

Hughes grade のステージ3 (支援を受けて5フィート歩行が可能) または4 (寝たきり) にある15~60歳の男女22名。

5. 介入

プラナーヤーマ (呼吸法) と瞑想 1回60分週に5回/3週間

Arm1:(ヨガ群)11名。通常のリハビリ治療を受けながらヨガの介入を実施。

Arm2:(対照群)11名。通常のリハビリ治療。

6. 主なアウトカム評価指数

PSQI: Pittsburgh Sleep Quality Index 睡眠の質指数、NPRS: Numeric pain rating scale 数値的痛みの評価尺度を介入の前後2回測定。バーセルインデックス (BI) 基本的な生活動作 (機能状態) を入院時・退院時の2回記録。

7. 主な結果

PSQI スコアはヨガ群で有意に低下した ($P=0.005$) したが、コントロール群では不変であった。両群で有意差があり ($P=0.048$)、ヨガ群の方が睡眠の質が改善した。その一方で、介入期間後、NPRS (痛み)、HADS (不安、抑うつ)、BI (機能) は両群ともに改善し、両群で有意差はみられなかった。

8. 結論

GBS 患者において、ヨガのリラクゼーションと呼吸法、瞑想により、睡眠の質が改善した。

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

ヨガ群: 11名中1名、対照群: 11名中1名。理由は両群とも家族の事情。

11. ヨガの詳細

Vibhagiya・Ujjayo・Sheetali・Seetkari・Sadanta・Bhramari の pranayama (呼吸法) を各5分、Quick Relaxation Technique : 仰臥位で目を閉じ、ゆっくりと「AAA」を唱えながら息を吐き、腹部の動きや全身にエネルギーを満ちし、呼吸と同調させていくテクニックを5分、Mind Sound Resonance Technique : 遅いピッチでヴェーダの音節 (A、U、M と OM など) の繰り返し、ゆっくりとした詠唱中に全身で心地よい音の共鳴を体験する瞑想技法を25分。

12. Abstractor のコメント

ギランバレー症候群は、自己免疫疾患から運動神経障害が引き起こされる疾患である。運動神経障害が患者が最も自覚する障害なので、そのリハビリテーションが効果的であるのは理解出来る。それに対し、ヨガは運動機能に直接働きかけるような効果は限定的と思われる。それよりも副次的な睡眠障害に対してヨガは効果があるのではないかと考えられる。

13. Abstractor の推奨度

ギランバレー症候群患者に対して、ヨガを条件付きで勧める。理由は、直接的に運動機能の向上があるというよりも、よく睡眠がとれて気持ちが落ち着くことからリハビリテーションや回復への活力が湧くという効果の方が高いと思われるため。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2014.12.30

ヨガの詳細

「SVYASA ヨーガ療法プログラム」

ヨガの詳細：

A Pranayama	時間 (分)
1. Vibhagiya pranayama	5
2. Ujjayo pranayama	5
3. Sheetali pranayama	5
4. Seetkari pranayama	5
5. Sadanta pranayama	5
6. Bhramari pranayama	5
B QRT (Quick Relaxation Technique)	5
C MSRT (Mind Sound Resonance tchnique)	25

QRT とは：3つのフェーズからなる。快適な仰臥位になり、目は閉じた状態で、ゆっくりと「AAA」を唱えながら息を吐き、腹部の動きや全身にエネルギーを満たし、呼吸と同調させていく。

MSRT とは：8つのステップからなる瞑想技法である。遅いピッチでヴェーダの音節（A、U、MとOMなど）の繰り返し、ゆっくりとした詠唱中に全身で心地よい音の共鳴を体験する。