

## 6. 神経系の疾患 (G258 むずむず脚症候群)

### 文献

Innes KE, et al. The Effects of a Gentle Yoga Program on Sleep, Mood, and Blood Pressure in Older Women with Restless Legs Syndrome(RLS): A Preliminary Randomized Controlled Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012:294058. Pubmed ID:22474497

### 1. 目的

むずむず脚症候群(Restless Legs Syndrome, RLS)高齢女性患者の睡眠、気分、自覚ストレス、交感神経活動に対するヨガの効果を教育映像プログラムと比較する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

ヴァージニア大学

### 4. 参加者

運動習慣がなく肥満かつ閉経後で RLS の診断基準を満たした女性(45-79 歳)20 名。

### 5. 介入

ジェントルヨガ 1 回 90 分週に 2 回/8 週間。

Arm1:(ヨガ群)10 名。クラスのない日でも家で少なくとも 30 分練習する様、指導。

Arm2:(教育映像群)10 名。教育映像を見た後に、グループディスカッションを行う。

### 6. 主なアウトカム評価指数

Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI) 睡眠、Perceived Stress Scale(PSS) ストレスの自覚、Profile of Mood States(PMS) 気分、State-Trait Anxiety Inventory(STAI) 不安、収縮期・拡張期血圧、心拍数、BMI などを介入の前後 2 回測定。

### 7. 主な結果

ヨガ群の方が教育映像群より、PSQI(P=0.01)、PSS(P=0.03)、PMS(P=0.02)、STAI(P=0.002)の状態不安の点数が低下した(睡眠機能、自覚ストレス、気分がより改善した)。特性不安は両群で差がなかった。収縮期(P=0.05)・拡張期血圧(P=0.03)もヨガ群の方が教育映像群より低下したが、心拍数、BMI は両群で差がなかった。ヨガプログラムを遂行した者 8 名は、全員、ヨガの有用性を述べた。筋力、柔軟性が向上した、痛みが軽減した、活力が増した、リラックス、心の平静が増したなど。

### 8. 結論

女性の高齢 RLS 患者に対して、ヨガは自覚ストレス、睡眠、気分、不安、血圧を改善する有益な手段である。

### 9. 安全性に関する言及

最初の 1 週間にヨガ群の 3 人 (8 人中) が一過性の軽度の筋肉痛を訴えた。その他にヨガに関連した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

(ヨガ群)10 名中 2 名 (20%) であった。ヨガとは直接関係ない理由から。

### 11. ヨガの詳細

ジェントルヨガ: 運動習慣のない高齢者でもできるやさしいアイアンガーヨガ。ポーズは支柱を使い、安全にポーズを行なえる様工夫。最後の 10-15 分はくつろぎのポーズ。23 のアーサナを指導。

### 12. Abstractor のコメント

RLS の症状自体に対する効果を調べた研究ではなく、RLS に対する効果は不明。サンプルサイズが少ない。対象は運動習慣のない、肥満で閉経後の RLS 患者であり、全ての RLS 患者に対して有効かどうかについては、本研究からは一般化できない。

### 13. Abstractor の推奨度

運動習慣のない、肥満で閉経後の RLS 患者の自覚されたストレス、睡眠、気分の改善のために、やさしく工夫されたアイアンガーヨガは推奨できる。

### 14. Abstractor and Date

岡 佑和 菊池 嘉朋 岡 孝和 2013.4.6

## ヨガの詳細

### 「ジェントルヨガ」

ジェントルヨガ: 運動習慣のない高齢者でもできるやさしいアイアンガーヨガ。ポーズは支柱を使い、安全にポーズを行なえる様工夫。最後の10-15分はくつろぎのポーズ。

23 のアーサナを指導。

Tadasana and Urdhva hastasana in Tadasana, Prasarita padottanasana, Virabhadrasana I and II, Utkatasana, Utthita hasta padasana, Ardha uttanasana, Utthita trikonasana, Parivrtta trikonasana, Adho mukha svanasana, Marichyasana I and III, Utthita marichyasana, Bharadvajasana, Janu sirsasana, Upavista konasana and Parsva upavista konasana, Baddha konasana, Urdhva prasarita padasana, Supta padangusthasana, Jathara parivartanasana, Navasana, Setu bandha sarvangasana, Supta swastikasana, Supta baddha konasana, Supta tadasana, Savaasana