

7. 眼および付属器の疾患 (H931 耳鳴り症)

文献

Kroner-Herwig B, et al. The management of chronic tinnitus-comparison of a cognitive-behavioural group training with yoga. J Psychosom Res 1995 feb; 39(2): 153-65. Pubmed ID:7595873

1. 目的

慢性耳鳴りの対処法としての認知行動集団トレーニングについての効果を、ヨガ群およびセルフモニタリング群と比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Heinrich-Heine 大学、臨床心理学 (Duesseldorf、ドイツ) 1 施設。

4. 参加者

耳鳴期間が 6 か月以上。耳鳴機能障害 10 段階評価尺度が 4 以上の 15 名(平均年齢 46 歳)

5. 介入

各群ともに 1 回 2 時間/10 セッション

Arm1:(介入群) 耳鳴りの認知行動療法(TCT)1 群 7 名(平均年齢 44.7 歳)

Arm2:(介入群) 耳鳴りの認知行動療法(TCT)2 群 8 名(平均年齢 44.7 歳)

Arm3:(介入群) ヨガ群 9 名(平均年齢 47.6 歳)

Arm4:(コントロール群)待機群 19 名(平均年齢 48.4 歳)

6. 主なアウトカム評価指数

Tinnitus sensation level(TSL, 耳鳴感覚レベル)、Sound level(音域)、Tinnitus masking level(TML, 耳鳴遮断レベル)、Tinnitus Questionnaire(TQ, 心理的障害、侵入の質、聴覚での問題点、睡眠障害について 5 段階評価尺度)、Befindlichkeits-Skala(気分)、Beschwerden-Liste(多様な症状)、Depressivitäts Skala(抑うつ)、介入前、介入後、および 3 か月のフォローアップの 3 回測定。

7. 主な結果

TCT1 のみ、セラピー後に耳鳴遮断レベル(TML)が有意に低下したものの、耳鳴感覚レベルはわずかな減少であった。TCT2 群も耳鳴りの制御において有意な増加が示された。一方、ヨガ群と統制群においては、これらの肯定的な変化は認められなかった。耳鳴りに関する質問紙では統制群において睡眠障害に減少が認められた($p<0.05$)。介入後、TCT1 群のみ、抑うつ感が有意に減少し、気分の改善が有意に認められた。主観的尺度において、介入後、TCT1 群と TCT2 群とも、ヨガ群よりも満足感が高かった($P<0.001$)。統制群とヨガ群と比較して、TCT 群は介入後に耳鳴りによる妨害が減少した($P<0.001$)。「セラピー終了後の質問紙」において、TCT 処置群はより大きい満足度を報告した。ヨガ処置群は、26 評点のうち 2 回のみ TCT 処置群よりも肯定的な評価をした。

8. 結論

耳鳴りの治療として、認知行動療法はヨガと比較して、よりすぐれた治療である。

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

TCT1 群: 42.9% (7 名中 3 名)、TCT2 群: 25% (8 名中 2 名)、ヨガ群 11.1% (9 名中 1 名)、待機群 15.8% (19 名中 3 名)。

11. ヨガの詳細

ハタヨガ。リラクゼーションと、適切な身体認知を育むための特別なヨガ・エクササイズを構成した。さらに、リラックスし熟慮的な意識状態への達成には、呼吸法、体位や他のエクササイズにより導いた。

12. Abstractor のコメント

研究者は、考察においてヨガ群の有用性が現れ難かった理由として、東洋的文化への馴染みのなさに言及している。

13. Abstractor の推奨度

耳鳴りの対処法としてヨガを勧めない。

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2015.2.21