

## 9. SR 循環器系の疾患 (164 脳卒中)

### 文献

Lazaridou A, et al: Yoga and Mindfulness as Therapeutic Intervention for Stroke Rehabilitation: A Systematic Review. *Evid Based Complement Alternat Med* 2013;2013:357108. PubMed ID:23781259

#### 1. 背景

近年脳卒中リハビリで代替療法としてヨガやマインドフルネスの利用が高まっており、その有用性を検討する必要がある。

#### 2. 目的

脳卒中リハビリにおけるヨガとマインドフルネスの有用性をレビューする。

#### 3. 検索法

MEDLINE、EMBASE、AMED、CISCOM、CINAHL、PsycINFO、PubMed、Web of Science、Science Direct、EBSCO、Scopus British Nursing Index and the Cochrane Library の database で 1990 年~2013 年までの文献を脳卒中+マインドフルネス、マインドフルネス+ストレス低減法、ヨガ、呼吸法、ディヤーナ、アーサナ、瞑想、超越瞑想の条件で検索。

#### 4. 文献選択基準

脳卒中リハビリに対するヨガ、瞑想、マインドフルネスの効果を検討した症例対照研究、RCT、コホート研究であること。英語論文であること。ヨガの種類や実習内容(体操、呼吸法、瞑想)は問わない。科学雑誌発表されたポスター/口頭発表も含める。

#### 5. データ収集・解析

研究タイプとデザインによる収集を筆者ら 2 名が個別に実施。

#### 6. 主な結果

10 件の論文を検討。【研究デザイン】 RCT 5 件、症例対照研究 4 件、質的研究 1 件。  
以下ナラティブ・レビューは著者、参加者、介入、結果、アウトカム順。【RCT】 1.Schmid et al.(2012) 脳卒中軍人患者 47 名(ヨガ 37 名、待機 10 名)。8 週のヨガでヨガ群は開始時よりバランス能力の有意な改善。障害、転倒不安、バランス、バランス自己効力感、QOL。2.Chan et al.(2007) 脳卒中患者 14 名 (ヨガ 8 名、運動 6 名)。6 週のヨガ(+自宅実習)でうつ、不安が臨床的意義のある改善。ただし群間差なし。STAI(不安)、GDS(高齢者うつ)。3. Johansson et al. (2012) 外傷性脳損傷、脳卒中発症 1 年後の 29 名 (MBSR 12 名、待機 14 名)。8 週の MBSR で心理的疲労の有意な改善。心理的疲労、精神病理的尺度、Digit Symbol coding (視覚的知覚)、FAS (言語流暢性)、TMT(注意、遂行機能)。4. John et al.(2010) 脳卒中患者 60 名 (ヨガ、音楽療法、対照群)。6 週の瞑想で障害、バランス、疲労、うつが有意に改善。HRS-D(うつ)、BBS(バランス)、BI(生活動作、疲労)。【症例】 1.Bastille et al.(2004) 脳卒中発症 9 ヶ月以降の 4 名。8 週のヨガで 2 名がバランス、3 名が運動能力の改善。BBS、Timed movement battery。2.Lynton et al.(2007) 脳卒中発症 6 ヶ月後の 3 名。2 週のクンダリーニ・ヨガで全員が開始時より器用さと発話能力の有意な改善。O'Connor tweezer dexterity、ボストン失語症テスト。3.McEwen et al.(2009) 脳卒中発症 1 年後の 1 名。10 回のヨガで自己選択の機能目標における動作の改善。パフォーマンス質評価、COMP(カナダ作業遂行測定)、SIS(運動機能)、スタンフォード慢性疾患自己効力感、バランス自信。4. Hofer et al.(2012) 脳卒中患者 8 名。心理教育、認知行動療法、MBCT で開始時より有意な疲労とコーピングスキルの改善。SQfMF(神経障害後心理疲労と症状)【ポスター/口頭発表】 1.Van Puymbroeck et al.(2012) 脳卒中発症 6 ヶ月後の 47 名(ヨガ 37 名、待機 10 名)。8 週のヨガで待機群に比べ活動、参加、QOL の改善。脳卒中 QOL。【質的研究】 1.Garrett et al.(2011) 脳卒中発症 9 ヶ月後で片側麻痺の 22 名(ヨガ 10 名、待機 12 名)。10 週のヨガ(体操、呼吸法、瞑想)により気分、身体感覚の改善。生物心理社会的モデル。

これらの研究はヨガにより認知、気分、バランスが改善し、ストレスが低下することを示した。しかしながら用いられたヨガの練習が異なっているため、研究間の比較を難しくしている。そしてコントロールされた研究が欠如しているため、有効性についての確固たる結論を下せない。

#### 7. レビュアーの結論

ヨガは脳卒中患者の心理的、身体的ストレスを緩和する効果があると思われる一方、患者の障害の程度に合わせた処方が必要だ。ヨガやマインドフルネスは臨床的価値のある脳卒中リハビリの選択肢となるだろうが、これらの特殊な方法を評価するには今後更に検討が必要。

スタッフ 陽子 岡 孝和 2016 年 11 月 1 日