

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5456 慢性腰痛)

文献

Tekur P et al. Effect of yoga on quality of life of CLBP patients: A randomized control study. International Journal of Yoga. 2010 ; 3(1), 10-17. Pubmed ID:20948896

1. 目的

短期集中合宿型ヨガプログラムが慢性腰痛患者の生活の質に及ぼす影響を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

SVYASA 全人的な健康センター1 施設,バンガロール, 南インド

4. 参加者

3 ヶ月以上慢性腰痛を患う 18 歳~60 歳の 80 名

5. 介入

SVYASA 慢性腰痛のための合宿型の統合的ヨガ 1 週間。両群とも 5:00 起床~22:00 就寝の合宿。食事内容は同じ (菜食)。一日の時間割は同様に割り振った。

Arm1:(ヨガ群)40 名

Arm2:(対照群)40 名 理学療法士による運動、散歩、健康に関する科学情報の講義、自然や動物の映像鑑賞など。

6. 主なアウトカム評価指数

The perceived stress scale (PSS) 知覚ストレス尺度は介入前の 1 回測定。

WHOQOL-BREF 生活の質 (1.身体 2.心理的 3.社会的 4.環境の健康)、straight leg raising 下肢伸展拳上検査は介入前後の 2 回測定。

7. 主な結果

介入前の PSS 得点は、WHOQOL-BREF 総得点、および 4 つのドメイン得点と負の相関があった($P=0.01$)。介入後、ヨガ群で WHOQOL-BREF 生活の質は、1.身体 of 健康と 2.心理的 health で著しい改善(群内 $P<0.001$, 群間比較 $P=0.001$)、3.社会的 health (群間比較 $P=0.004$)と 4.環境 of 健康(群間比較 $P=0.017$)で改善(群内 $P=0.001$)があったが、対照群には改善が見られなかった。下肢伸展拳上検査では、両群とも改善した($P<0.001$)が、特に右脚はヨガ群が有意(群間比較 $P=0.04$)な改善を示した。

8. 結論

慢性腰痛患者でストレスと QOL は負の相関がある。1 週間の集中的ヨガプログラムは、慢性腰痛のための運動よりも生活の質をより良くし、脊椎柔軟性を高めた。

9. 安全性に関する言及 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

参加者全員が介入前後の測定を行い、ドロップアウトはなかった。

11. ヨガの詳細

慢性腰痛用ヨガセラピープログラム:起床 → オーム瞑想 → ヨガ → 入浴 → チャンティング → 朝食 → 休憩 → ヨガの生活様式に関する講義 → 呼吸法 → ヨガ → 昼食 → ディープリラクゼーション → アセスメントとカウンセリング → サイクリックメディテーション → バジヤン(神の讃美歌詠唱) → 共鳴法の瞑想 → 夕食 → 個人学習 → 就寝。モジュールの概念は、伝統的なヨガの聖典 (パタンジャリのヨガスートラとヨガバシスタ) を用いて、健康管理の全人的な (身体的、精神的、感情的、知的) アプローチを行った。例えば、呼吸法はゆっくりと、吸うよりはくを長く、内部認識を持つように指導され、カウンセリングは「幸福の分析」に焦点を当てた。

12. Abstractor のコメント

合宿型で一日中ヨガの生活を実践する介入で、とてもユニークな研究である。ヨガの体位法だけでなく、瞑想や講義、カウンセリングなどを通してヨガの知恵を享受し、ヨガの生活様式を実践することで短期ながらも効果を上げたのであろう。ただし痛み自体に対する効果は、本研究では不明である。

13. Abstractor の推奨度

慢性腰痛患者の QOL を高めるために、集中型の統合的なヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

松田 千里 岡 孝和 2015.03.02