

9. 循環器系の疾患 (1509 心不全)

文献

Krishna BH, et al. Yoga improves quality of life and functional capacity in heart failure patients. Biomedical Research India, 2014; 25(2)

1. 目的

ヨガの介入で心不全患者 (NYHA I & II) の身体機能や QOL が改善され得るかどうかを観察するため。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Jawaharlal Institute of Postgraduate Medical Education and Research (JIPMER)

4. 参加者

心不全患者 130 名 平均年齢 (介入群: 49.34 ± 5.70、コントロール群: 50.14 ± 4.54)

5. 介入

ヨガセラピー 60 分/毎日 2 週間 + 60 分/週に 6 日 (3 日監視下 + 3 日自宅) / 10 週間

Arm1: (介入群) ヨガ + 通常治療群 65 名

Arm2: (コントロール群) 通常治療群 65 名

6. 主なアウトカム評価指数

6 分の歩行試験 (6 min walk test, 6MWT)、心不全患者の QOL (Minnesota living with heart failure questionnaire, MLWHFQ) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

12 週間後 MLWHFW-total はコントロール群では 9.1% の減少であったのに対しヨガ群では 45% であった。MLWHFW-physical dimension ではコントロール群 3.9% に対しヨガ群では 46.4% の減少を認めた。MLWHFW-emotional dimension ではコントロール群で 6.6%、ヨガ群で 65.7% の減少であった。また 6MWT ではコントロール群で 12.4% しか改善しなかったのに対しヨガ群では 66.2% も改善した。(ヨガ群はすべて $p < 0.001$ で有意な改善。コントロール群では $p < 0.05$, もしくは $p < 0.01$ で有意な改善)。

8. 結論

12 週間のヨガの実施はコントロールに比べて心不全患者 (NYHA I & II) の身体機能と QOL を改善させる。

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

(介入群): 32% (n=21)

(コントロール群): 26% (n=17)

11. ヨガの詳細

患者一人一人の医療詳細や整形的な限界に合わせて、内容を修正した。立てない患者は椅子を使用。立位のバランスポーズの時には壁を支えにして行った。プラーナーヤマ呼吸法 (呼吸を意識する練習) は深く吸って、深く吐き出す呼吸を止息する事なく 1 : 1 の割合で行った。息を吸うときは腹部から始まり、胸、胸の上部へと連続してわき起こる呼吸を意識し、吐くときは逆の順で行った。瞑想とリラクゼーションは仰向けか座位で、患者が快適な姿勢を自ら選んでもらった。

12. Abstractor のコメント

本研究では両群ともに、介入期間後、いずれのアウトカム項目も改善している。介入後の群間比較が示されていないので、どちらがより優れているかの判断はできない。ヨガの実施により心不全患者の機能や QOL が向上することが示唆される。今後はヨガが具体的にどのように身体機能を改善するのか、またどのようなヨガの実施がもっとも有効か、さらなる研究が待たれる。

13. Abstractor の推奨度

軽度心不全患者 (NYHA I & II) においてヨガを勧める。(ヨガを実施することで有意に QOL や身体機能に改善が認められるので)。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015.2.23