１０.呼吸器系の疾患　　（J459　気管支喘息）

文献

Alyse B. Sabina, et al. Yoga intervention for adults with mild-to moderate asthma: a pilot study. Ann Allergy Asthma Immunol. 2005 ;94(5):543-8. Pubmed ID:15945557

1. 目的

ヨガや呼吸法の介入が、軽度から中程度の喘息に罹った成人に対して臨床指標と生活の質を改善するかどうか効果と可能性を決定する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験（RCT）

3. セッティング

the Yale-Griffin Prevention Research Center. 1 施設（コネチカット州, アメリカ）

4. 参加者

18 歳～76 歳（平均 51 歳）6 か月間は軽度から中程度の喘息と診断されている、喘息の薬剤を 1 つ以上服用している 62 人。

5. 介入

アイアンガーヨガ　1 回 90 分/週に 2 回/4 週間。両群とも、介入の後も 1 回 20 分の自宅での練習を週に 3 回、3 ヵ月続けるように指導。

Arm1:（ヨガ群）29 名。自宅での実習も推奨。

Arm2:（対照群）33 名。ストレッチ運動。自宅でも実習を推奨。

6. 主なアウトカム評価指数

1.the Mini Asthma Quality of Life Questionnaire (MiniAQLQ)　ぜん息患者の生活の質

2.prebronchodilator and postbronchodilator FEV 気管支拡張薬投与前後の FEV、PEFR 最大呼気流速測定、基本的な薬物使用、喘息症得点。介入前、介入後の 4 週、その後月に一度 16 週まで（8 週 12 週 16 週）、計 5 回測定。

7. 主な結果

QOL はいかなる点でも両群とも著しい違いはなかった。postbronchodilator FEV は 4 週と 16 週でヨガ群（P=0.001≦P<0.001）対照群（P<0.001≦P<0.001）ともに改善あり。朝のぜん息の症状で、両群ともに 4 週（P=0.03）と 16 週（P<0/01）に改善があったものの、群間での有意差はなかった。両群でレスキュー吸入頻度に差はなかった。

8. 結論

この研究は、軽度から中程度の喘息にアイアンガーヨガが効果的であるというエビデンスは得られなかった。

9. 安全性に関する言及

両群とも介入に関連した有害事象はなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

62 人中、介入から 3 ヶ月後（16 週）のフォローアップ時には 17 人がドロップアウトした。

11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガの一般的な原則に沿った 15 のポーズ、呼吸法、瞑想法。インストラクターは参加者それぞれ個人の技術に合うようにアドバイスし、ポーズをとっている間もずっと呼吸法を使うことを忘れないように指導された。

12. Abstractor のコメント

アイアンガーヨガが軽度から中程度のぜん息患者に効果的であると結論づけできなかったが、介入期間が 1 ヶ月と短かったこと、自宅での実習は管理が困難であることも背景にあるだろう。対照群もストレッチ運動を実習しており、この研究から体を動かすことがぜん息に良い結果をもたらすことは判然としたと考えてよいだろう。介入期間を長くし、呼吸法に重点を置いたヨガの介入について今後研究されることを期待する。

13. Abstractor の推奨度

軽度から中程度のぜんそく患者に対してヨガを勧めるとも勧めないともどちらとも言えない。理由は今回の研究では他の運動よりヨガが効果があると断言できる結果が得られていないものの、改善した点もあり有害事象も起こっていないため。

14. Abstractor and Date

松田 千里　岡 孝和　2015.2.12