

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M7909 線維筋痛症)

文献

Carson JW, et al. A pilot randomized controlled trial of the Yoga of Awareness program in the management of fibromyalgia, PAIN, 2010; 151: 530–539. Pubmed ID:20946990

1. 目的

線維筋痛症(FM)患者において包括的ヨガプログラムによる介入がFM症状と対処に及ぼす影響を調べる

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Oregon Health & Science University School of Nursing のスタジオ

4. 参加者

線維筋痛症患者の女性(21歳以上)53名

5. 介入

Yoga of Awareness 1回120分/週1回/8週間

Arm1:(介入群) ヨガ群 25名

Arm2:(コントロール群) 通常治療群 28名

6. 主なアウトカム評価指数

症状と機能欠損: Fibromyalgia Impact Questionnaire Revised (FIQR, FMS 症状と機能欠損、痛み、倦怠感、こわばり、睡眠障害、うつ、記憶障害、不安、圧痛、バランス困難、環境感受性)、Patient Global Impression of Change (PGIS、症状の全般改善度)。理学試験: Total myalgic score (TMS, 圧痛)、Timed Chair Rise (筋力低下)、SCBT(バランス) コーピング: Chronic pain acceptance questionnaire (CPAQ, 痛みの受容) Catastrophizing subscale of CSQ (破局化) Vanderbilt Multidimensional Pain Coping Inventory (VMPCI, 適応的、非適応的のコーピング) を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

FIQR 総得点、および欠損に関するサブスケールの多く(倦怠感、こわばり、バランス困難、環境感受性)で、コントロール群よりヨガ群の方が改善することを示した。ただし、圧痛の点数とTMSで得られた圧痛に関しては改善が得られなかった。コーピング: ヨガは破局化(CSQ)、CPAQで痛みにかかわらず活動に関与する、VMPCIでの適応的のコーピングの多くの項目で改善した。

8. 結論

本パイロット研究は女性FM患者に対してヨガが有望であることを示した。

今回の研究で、ヨガの介入がFMの症状の広範囲での改善や、痛みや疲労などの機能的欠乏、対処行動の改善に役立つかもしれないことが示された。

9. 安全性に関する言及 特になし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(介入群):3名 理由:時間が合わない、参加不可

(コントロール群):2名 理由:転院

11. ヨガの詳細

Yoga of awareness program: 40分のやさしいストレッチポーズ、25分の瞑想、10分の呼吸法、20分のコーピングについてのヨガの教義を応用した教育的プレゼンテーション、25分のグループディスカッション

12. Abstractor のコメント

著者らはディスカッションの中で、ヨガによって圧痛に関する客観的指標は変化がみられないのに、自覚的な指標が改善することについて、このようなパラドキシカルな結果は他の研究でもみられ、FMの評価法についての課題であるとしている。ヨガによって適応的なコーピングが取られるようになる点が興味深い。

13. Abstractor の推奨度

FM女性患者に対してYoga of awareness programを勧める。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2013.03.31