

総括研究報告書

1. 研究開発課題名：統合医療としてのヨガの有用性と安全性に関する研究
2. 研究開発代表者： 岡孝和（九州大学大学院医学研究院 心身医学）
3. 研究開発の成果

1) ヨガのエビデンスに関する構造化抄録集のアップデート。

平成26年、全世界で実施されたヨガに関するランダム化比較試験(293論文)の日本語構造化抄録を作成したが、平成27年度は、ヨガ指導者が、これらの研究の中で用いられているヨガプログラムの内容を理解し、自らの指導に参照できる様、これらの研究で用いられているヨガプログラムに関する説明を追加し、厚生労働省「統合医療」情報発信サイト<http://www.ejim.ncgg.go.jp/public/index.html> および岡のホームページhttp://okat.web.fc2.com/page02_04_7.html 上で公開した。

また平成27年度に新たに発表されたヨガに関するランダム化比較試験（49論文）の日本語構造化抄録集を作成し公開した（厚生労働省「統合医療」情報発信サイトおよび岡のホームページ上）。

さらにはがん領域の研究に関しては、日本緩和医療学会より緩和医療ガイドライン委員会委員の要請を受け、緩和ケア領域に関するヨガのランダム化比較試験とシステマティックレビューをまとめ、がん緩和ケア領域におけるヨガのエビデンス、有用性および注意点に関して同委員会に報告した。この成果は平成28年、日本緩和医療学会「がんの補完代替療法クリニカル・エビデンス」に掲載される予定である。

2) 我が国のヨガ教室で行なわれているヨガの有用性と安全性に関する調査研究。

健康な人を前提としているヨガ教室でのヨガが、慢性疾患患者に対しても、健康な人と同様な有用性があるのか、安全性や問題点を明らかにするため、全国のヨガ教室で調査研究を行うこととした。平成27年度は、日本ヨーガ療法学会のヨガ指導者と、調査の内容、実施方法などについて打ち合わせを行なった。

3) 慢性疲労症候群(CFS)患者に対する臥位アイソメトリックヨガの有用性、安全性、および奏効機序に関する研究。

まず、座位のヨガプログラムの練習が困難な、重症のCFS患者が行える臥位のヨガプログラムを作成し、実行可能性と疲労軽減効果について検討した。【方法】当科に通院治療中のCFS患者10名（座位プログラムが困難であった6名、以前、座位のヨガプログラムを練習したことのある4名）に、3ヶ月間、臥位のアイソメトリックヨガ（20分のプログラム）を練習してもらった。短期効果については、ヨガ指導者で行なう最後のヨガ練習前後でProfile of Mood States (POMS)-F（疲労）とV（活力）を、長期効果については介入期間前後でチャルダー疲労スケール-11(FS)を比較した。【結果】安全性：有害事象や労作後疲労を生じた者はいなかった。短期効果：臥位のヨガ練習後、F得点は有意に減少し、V得点は有意に増加した。長期効果：FS得点は有意に減少した。全員、臥位のプログラムは有用であると報告した。また以前、座位のヨガプログラムを練習したことのある4名は全員、座位よりも臥位のプログラムを好んだ。【結論】20分の臥位のアイソメトリックヨガプログラムは有害事象なく練習でき、疲労感が改善することがわかった。本プログラムは、座位が保てないCFS患者に対して実行可能と考えられた。

次にCFS患者に対する臥位のアイソメトリックヨガの有用性に関してランダム化比較試験で検討する研究を開始した。具体的には、当科を受診した座位のヨガプログラムを練習することが困難なCFS患者を、通常治療を継続する群と、通常治療に1日20分の臥位アイソメトリックヨガを練習する群（ヨガ群）に振り分け、6ヶ月の介入研究をスタートさせた。