

岡田覚文先生 : N Engl J Med. 2010; 363: 743-758.

中国 4 千年の歴史の威力とは？線維筋痛症に太極拳！ A Randomized Trial of Tai Chi for Fibromyalgia

【背景】診療上、非常に悩ましい線維筋痛症の痛みに対する、中国 4 千年の歴史が生み出した、心と体の調和をめざす (mind-body-practice) 太極拳の治療効果が、N Engl J Med に掲載されました。

【方法】ボストン在住の太極拳歴のない線維筋痛症患者 66 名を、太極拳群 (N=33): 週に 2 回 1 時間 + 自宅で DVD 見ながら 1 日 20 分、およびコントロール群 (N=33): ストレッチ + ストレス改善メニューの治療を 24 週間行い、痛み (FIQ, Physician's Global score etc) や QOL が評価されました。

【結果】特に、注目されたのは、FIQ score で、8.1 ポイント以上で有意な改善と判断される指標において、太極拳群は、28 ポイントの改善を認め、コントロールの 10 ポイントに比し有意な治療効果を認めました。12 週までに、他の全ての指標の改善を認め、24 週間ほとんど治療効果は持続しました。勿論、筋肉痛以外の有害事象はありませんでした。

【結論】このように、沸騰する中国経済を背景に、今や医学研究の世界にも、中国進出を感じさせる論文でした。岡田先生も欧行帰りのはずでしたが、若干気持ちは中国寄りのようです。(文責 阿比留)