研究・調査報告書

分類番号		報告書番号	担当
C-139		21-333	慶應義塾大学　加藤眞三

題名（原題／訳）

Effects of exercise in non-treatment seeking adults with alcohol use disorder: A three-armed randomized controlled trial (FitForChange)

アルコール使用障害を持ちながら治療を希望しない成人における運動の効果。3 群間ランダム化比較試験（FitForChange）

執筆者

Victoria Gunillasdotter [1], Sven Andréasson [1], Maria Jirwe [2], Örjan Ekblom [3], Mats Hallgren [4]

掲載誌

Drug Alcohol Depend. 2022 Mar 1;232:109266. doi: 10.1016

キーワード	PMID
有酸素運動、アルコール使用障害、無作為化比較試験、治療、ヨガ	35033949

要　旨

背景　アルコール使用障害（AUD）の患者の多くは、治療を受けようとしない。スティグマと問題を自己管理したいという願望がその理由であろう。運動は新たな治療法の選択肢であるが、治療を希望しない人を対象とした研究は不足している。我々は、有酸素運動、ヨガ、通常通りの治療（電話によるサポート）が、治療を希望しない成人の AUD 患者のアルコール摂取に及ぼす影響を比較した。

方法　3 群並行、単盲検、無作為化比較試験。AUD と診断された 18～75 歳の身体的に不活発な成人 140 名が、地域ベースの試験に組み入れられた。参加者は 12 週間の有酸素運動（n = 49）、ヨガ（n = 46）、または通常通り治療（n = 45）のいずれかに無作為に割り付けられた。主要な研究結果は、13 週目（Timeline Follow-back）における 1 週間のアルコール摂取量であった。

結果　有酸素運動群（平均Δ = − 5.0, 95% C = − 10.3, − 3.5）、ヨガ群（平均Δ = − 6.9, 95% CI = − 10.3, − 3.5）　および TAU（平均Δ = − 6.6, 95% CI = − 8.8, − 4.4）　3 群のすべてで週当たりのアルコール摂取量の有意な減少を認めた。グループ間の変化は、フォローアップでは統計的に有意ではなかった。プロトコルごとの解析では、有酸素運動（平均Δ = − 1.7, 95% CI = − 4.4, 1）と比較して、TAU（平均Δ = − 7.1, 95% CI = − 10.6, − 3.7）　とヨガ（平均Δ = − 8.7, 95% CI = − 13.2, − 4.1 ）の両方で週当たりの平均飲酒回数がより減少していた［F（2, 55）= 4.9, p = 0.011］　。

結論　12 週間の単独運動プログラムへの参加は、アルコール治療専門医による通常のケア（電話カウンセリング）と同等の、臨床的に意味のあるアルコール消費量の低減と関連していた。