

1 4. 尿路性器系の疾患 (N944 原発性月経困難症)

文献

Yonglitthipagon P, et al : Effect of yoga on the menstrual pain, physical fitness, and quality of life of young women with primary dysmenorrhea. *J Bodyw Mov Ther.* 2017 Oct;21(4):840-846.
PubMed ID:29037637

1. 目的

原発性月経困難症を持つ運動選手でない女性に対するヨガプログラムの、月経痛、身体的健康、QOL への効果を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

School of Physical Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences, Khon Kaen University, Thailand

4. 参加者

18-22 歳 月経困難症 34 名

5. 介入

1 回 30 分/週 2 回/12 週間 ブックレットを配布し家で自習 日記をつけ実習の状態をチェック 週に 1 回 10 分間の電話によるサポート

Arm1:(介入群) 17 名 (平均年齢 19.71) シャヴァーサナ、スールヤ・ナマスカーラ、サプタ・ヴァジュラアーサナ、ジャーヌ・シールシャアーサナ、パチシモッターナーサナ

Arm2:(対照群) 17 名 (平均年齢 20.06) 運動に関する介入は一切なし

6. 主なアウトカム評価指数

1.痛み (VAS) 2.健康状態 (SF-36) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

【VAS】 Mean 介入群 5.88→2.30 対照群 5.5→4.17 1.87 の有意差が認められた。(95% CI 0.32-3.42) (p=0.02)

【SF-36】 介入群と対照群の有意差(95% CI) を表示。

身体機能 8.97 (0.04-17.91) (p=0.049), 身体制限 7.52 (5.32 to 20.35) (p=0.241)

感情制限 5.88 (12.87 to 24.64) (p=0.527), 活力 16.02 (9.33-22.70) (p<0.0001)

心の健康 14.28(8.42-20.13) (p<0.0001), 社会的側面 14.61 (7.01-22.21) (p<0.0001)

痛み 13.66 (3.80-23.52) (p=0.008), 全体的健康感 18.14 (11.23-25.04) (p<0.0001)

8. 結論

介入群は対照群と比較して、痛み、身体的健康、QOL 全てにおいて有意な向上が認められた。従って月経困難症に対してヨガプログラムは補完的療法として有効であると言える。

9. 安全性に関する言及

通常ヨガ教師によって指導されることが望ましいが、自宅で個々に実習するのに十分安全な簡単なポーズに留めた。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ドロップアウトなし。

11. Abstractor のコメント

原発性月経困難症に対してヨガプログラムが身体、精神の両面において症状の軽減に有効であるという結果が出たことは注目に値する。

12. Abstractor の推奨度

原発性月経困難症の患者に対して補完療法としてのヨガプログラムを推奨する。


13. Abstractor and Date

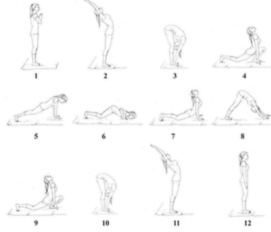
青木 弥生 岡 孝和 2018.1.6

ヨガの詳細


Shavasana 5分
 Surya Namaskar 3セット 9分
 Supta Vajrasana 2分
 Janu Sirsasana 3セット 6分
 Pashimottanasana 3セット 3分
 Shavasana 5分


全てのアーサナについて図と解説を含むブックレットを作成 参加者に配布

| Shavasana | Description |
|---|--|
|  | Lie flat on the back full length like a corpse. Keep the hands a little away from the thighs, with the palms up. Close the eyes, keep the heels together and the toes apart. The lower jaw should hang loose and not be clenched. The tongue should not be disturbed. Relax completely and breathing should be fine and slow. Stay in this pose for 5 minutes. |

| Surya Namaskar | Description |
|--|--|
|  | Surya Namaskar comprises a sequence of 12 poses: 1) Pranamasana 2) Hasta Uttanasana 3) Padahastanasana 4) Ashwa Sanchalan 5) Dandasana 6) Ashtanga Namaskarasana 7) Bhujangasana 8) Adho Mukha Svanasana 9) Ashwa Sanchalan 10) Padahastanasana 11) Hasta Uttanasana 12) Snastithi |

| Supta Vajrasana | Description |
|--|--|
|  | Sit in Virasana. Exhale, recline the trunk back and rest the elbows one by one on the floor. At first rest the crown of the head on the floor and gradually rest the back of the head and then the back on the floor. Beginners may keep knees apart. Stay in this pose for 2 minutes. |

| Janu Sirsasana | Description |
|--|--|
|  | Sit on the floor, with legs stretched in front and then bend the right knee and move it to the right. Place the right heel against the inner side of the left thigh near the perineum. Extend the arms forward towards the left foot and catch the sole. Keep the left leg stretched. Exhale, move the trunk forward, and rest the forehead beyond the left knee. Stretch the back fully, pull the trunk forward and keep the chest against the left thigh. Stay in this pose with deep breathing for 1 minute. In hale, raise the head and trunk, straighten the arms, extending the spine, straightening the right leg. Repeat the pose on the other leg. Repeat with both sides thrice. |

| Pashimottanasana | Description |
|---|---|
|  | Pashimottanasana: Sit on the floor with the legs straight in front. Take a few deep breaths and then exhale, extend the arms and catch the big toes. Bend and widen the elbows, pull the trunk forward and rest the forehead beyond the knees. Stay in this pose with deep breathing for 1 minute. In hale, raise the head from the knees and relax. Repeat this pose thrice. |