

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Jorge MP, et al : Hatha Yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med.* 2016 Jun;26:128–35.
PubMed ID:27261993

1. 目的

閉経後の女性がハタヨガを習慣的に行った際の、精神的・生理的効果について検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

リオグランデノルテ連邦大学、ナタール、ブラジル

4. 参加者

閉経後の女性 117 人(ヨガ n=47, 運動 n=38, 介入なし n=32)

5. 介入

ハタヨガ 1 回 75 分/週 2 回/12 週間

Arm1:(介入群) ヨガ: 体位法 45 分, 呼吸法 10 分, リラゲゼーション 10 分, 瞑想 10 分

Arm2:(対照群) 普通の運動: 立位・座位でのストレッチ

Arm3:(対照群) 介入なし

6. 主なアウトカム評価指数

1.Menopause Rating Scale(閉経評価尺度) 2.Lipp Stress Symptom Inventory (ストレス症状)

3.Brief World Organization Quality of Life (QOL) 4. Beck Depression Inventory (抑うつ)

5.State/Trait Anxiety Inventories (不安) 6. 唾液中コルチゾール、血中 FSH、LH、プロゲステロン(PG)、エストラジオール値を介入前、介入後(12 週間後)の 2 回測定。

7. 主な結果

1.閉経評価尺度: ヨガ群は対照群と比較して身体自律神経(P<0.001)、心理学的(P<0.001)、泌尿生殖器症状(P=0.007)が有意に減少した。

2.ストレス症状: ヨガ群は対照群に比べて、ストレススコアの有意な減少を示した(P<0.001)。

3.QOL: ヨガ群は対照群と比較して WHO-QOL(P<0.05)、心理的領域の値が有意に増加した。4.抑うつ: ヨガ群は対照群に比べ抑うつが有意な減少を示した(P<0.001)。

5.不安: ヨガ群と対照群の間で異差は見られなかった。

6.性ホルモン: ヨガ群は対照群に比べ PG(P=0.08)、エストラジオール(P=0.27)レベルに差は見られなかった。FSH(P<0.001)、および LF(P=0.01)レベルに有意な低下を示した。また、運動群は対照群と比較して、FSH(P<0.001)、LF(P=0.013)が有意に減少した。

7. コルチゾール: 対照群は 12 週後、増加した(P<0.001)。ヨガ群では変化なし。12 週後、対照群はヨガ群に比べて有意に増加した(P=0.013)。

8. 結論

12 週間の伝統的なハタヨガの練習により(1)閉経症状, ストレス症状, 抑うつが軽減され、生活の質が向上した。(2)コルチゾールレベルを低下させなかった。対照群はコルチゾールが増加した。

閉経後女性に対して、ヨガはポジティブな心理生理的変化をもたらすことが示唆された。ヨガは相補的療法として応用できるであろう。

9. 安全性に関する言及

有害事象は報告されなかった。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群: 7 人, 運動群: 9 人, 介入なし群: 13 人 合計 24%

ドロップアウトの理由: 個人的な理由

11. Abstractor のコメント

英語表記に誤りが多い論文である。

12. Abstractor の推奨度

13. Abstractor and Date

雨宮 絵理 井上 綾子 岡 孝和 2018. 8. 1

ヨガの詳細

アーサナ：ブジャンガーサナ、アドムカシヴァナーサナ、スカーサナ、マツヤーサナ、シャラバーサナ、パーダハスターサナ、ヴィパリータカラニ、タダーサナ、ナタラジャーサナ、チャクラーサナ

プラーナーヤマ（止息なし）：ウジャイ、バストリカ、ナーディ・ショーダン

リラクゼーション：シャバーサナ

瞑想：ディアーナ