

1 4. 尿路性器系の疾患 (N944 原発性月経困難症)

文献

Yang NY, et al : Effects of a Yoga Program on Menstrual Cramps and Menstrual Distress in Undergraduate Students with Primary Dysmenorrhea: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial. *J Altern Complement Med.* 2016 Sep;22(9):732-8PubMed ID:27315239

1. 目的

原発性月経困難症を持つ学生を対象として、月経痛および月経随伴症状におけるヨガプログラムの有効性を研究する。

2. 研究デザイン

単盲検、ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Konyang 大学生涯教育センター(看護大学内)、韓国

4. 参加者

18 歳から 25 歳の月経困難症をもつ看護学生 40 名

5. 介入

ヨガの種類 : アーサナ、リラクゼーション、瞑想で構成された統合的ヨガのプログラム Arm1:(ヨガ群) 20 名。1 回 60 分/週 1 回/12 週間。

Arm2:(対照群) 20 名。ヨガを行わない。毎日の運動や活動に特別な規制はない。

6. 主なアウトカム評価指数

1.痛みの強度(10-point VASP) 2.痛みの期間(記述データ) 3.月経随伴症状(SF-MDQ)を介入前、介入 12 週間後の 2 回測定。

7. 主な結果

1.月経痛の強さ ヨガ群は対照群との比較において、有意な減少がみられた。

(between-group difference, -0.94;95% CI, -1.47 to -0.42; p=0.001)

ヨガ群における、介入前と 12 週間の介入後の比較では優位な減少があった。(p=0.001)

2.月経痛の期間 ヨガ群と対照群の比較において、有意な差はみられなかった。(p>0.05)

ヨガ群における、介入前と 12 週間の介入後の比較では有意な減少があった。(p<0.05)

3.月経随伴症状 ヨガ群は対照群との比較において、有意な減少がみられた。

(between-group difference, -1.13;95% CI,-1.43 to -0.82;p<0.0001)

ヨガ群における、介入前と 12 週間の介入後の比較では有意な減少があった。

8. 結論

ヨガは原発性月経困難症をもつ学生の月経痛と月経随伴症状を減少させる可能性がある。

9. 安全性に関する言及

参加者の副作用に関する報告はない。

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

この統合的ヨガのプログラム中、注目されるべきは、ヨガニドラーであるかもしれない。

ヨガニドラーは意識を覚醒させたまま深い眠りと同じリラックス状態にするヨガ技法で

ある。意識を次第に深い内面に向けていくことで、筋肉や神経の緊張、感情的、精神的な

緊張から解放されることが、月経痛や月経随伴症状の軽減に有効であったと考えられる。

12. Abstractor の推奨度

月経困難症のあるクライアントの月経痛および月経随伴症状の軽減のために、ヨガニドラーをふくむ統合的ヨガ療法を勧める。

13. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2017. 5. 15

ヨガの詳細

- ①スーリヤ ナマスカーラ (15分)
シャヴァーサナ (5分)
- ②キャットポーズ
コブラポーズ
フィッシュポーズ (以上3つのポーズで10分)
- ③ヨガニドラー (30分)