

## 1 4. 尿路性器系の疾患 (N809 子宮内膜症)

### 文献

Gonçalves AV, et al: A Qualitative Study on the Practice of Yoga for Women with Pain-Associated Endometriosis. *J Altern Complement Med.* 2016 Dec; 22: 977-982. PubMed ID: 27552065

### 1. 目的

疼痛随伴性子宮内膜症を有する女性の身体的・心理的状态にヨガが及ぼす影響、さらにヨガグループの心理社会的支援を質的に研究する。

### 2. 研究デザイン

質的研究

### 3. セッティング

サンパウロ、カンピーナス州立大学、ブラジル

### 4. 参加者

疼痛随伴性子宮内膜症を有する女性 24~49 歳(平均年齢 37 歳)の 15 名

### 5. 介入

ハタヨガ 1 回 120 分/週 2 回/2 ヶ月

### 6. 主なアウトカム評価指数

身体的・心理的状态を介入前、 1. 疼痛マネジメント 2. 自己認識および自律  
3. ヨガグループによる心理社会的支援というテーマについて、介入後に半構造化面接による調査。

### 7. 主な結果

【身体的・心理的状态】被験者らは疼痛、緊張、不安、疲労等を愁訴し、医学的介入の結果が思わしくないことにいらだっていた。【疼痛マネジメント】ヨガは疼痛マネジメントに有益で、鎮痛剤の使用が減少した。【自己認識および自律】自己認識、自律、セルフケアが向上した。【ヨガグループによる心理社会的支援】被験者同士の交流は心理的に有益であった。

### 8. 結論

疼痛をコントロールするための身体的および心理社会的なメカニズムがあり、ヨガによる身体と精神を統合していく技術を学ぶことは、子宮内膜症の疼痛マネジメントに極めて有益であることが理解された。

### 9. 安全性に関する言及

なし

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

なし

### 11. Abstractor のコメント

ヨガによる身体と精神の統合と被験者グループの連携が、疼痛によって社会的に孤立しがちな被験者の心理に影響を及ぼし、自尊心や安定をもたらしているのが興味深い。また本研究は被験者のナラティブ・データからヨガによる変化を追っているが、コルチゾールの量、疼痛スケールなどの定量的研究も行ってほしい。

### 12. Abstractor の推奨度

疼痛随伴性子宮内膜症患者の疼痛マネジメント、心理的サポートにヨガを勧める。

### 13. Abstractor and Date

木村 真紀 岡 孝和 2017. 11. 26

## ヨガの詳細

### 「ハタヨガ」

アーサナ（ハタヨガのポーズ）【30分】

参加者同士の交流も伴う

リラクセエクササイズ【5分】

半蓮華座で腕の動きを伴う横隔膜呼吸法

首を回す【5分】

アーサナ（ハタヨガのポーズ）【60分】

5～10回の呼吸運動を伴う

精神物理的リラクセス【10分】

瞑想、呼吸法、マントラを唱えるなど

ディスカッションおよびコメント【10分】