

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Jayabharathi, B, Judie A: Complementary health approach to quality of life in menopausal women: a community-based interventional study. *Clin Interv Aging* 2014 nov 7;9 1913-21.
PubMed ID:25422589

1. 目的

ヨガが更年期女性の生活の質(QOL)に及ぼす影響を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

Kattankulathur Block Nadu, India

4. 参加者

45歳～55歳の、更年期に関わる不快症状を訴える女性260人(除外対象:婦人科疾患がある者(子宮筋腫・機能不全性不正子宮出血・子宮脱等)、ホルモン補充療法など更年期障害に対する治療を受けている者)

5. 介入

ヨガセラピー(アーサナ, プラーナーヤマ, 瞑想) 18週間。

Arm1:(ヨガ群) ヨガ群130名。①1回 90分/第1日～第5日, ②自宅で35分～45分/日 +グループレッスン週2回/第6日～18週。

Arm2:(対照群) 対照群130名。なにもせず。実験終了後に①だけ5日間行う。

6. 主なアウトカム評価指数

WHO QOL-BREF スケール(質問はタミール語)を介入後、6週・12週・18週の3回、アンケート方式で、肉体的・心理的・社会的・環境的なQOLを調査した。

7. 主な結果

年齢, 宗教, 婚姻状態, 家族構成, サポートの有無, 初経年齢, 出産経験, 更年期の持続期間に関しては, ヨガ群・対照群間に有意差はなかった。

6週, 12週, 18週後, いずれの点においても, QOLと自身の健康状態に満足をしている者の割合は, ヨガ群の方が対照群よりも有意に高かった。

6週, 12週, 18週後の評価で, QOLの身体的, 心理的, 社会的, 環境的の領域, いずれのスコアも, ヨガ群の方が対照群よりも有意に改善した($P=0.01$ もしくは 0.001)。

8. 結論

18週間のヨガの練習によって, 更年期婦人のQOLは大きく改善した。この研究からヨガは更年期の女性のQOLを向上させる補完的または代替手段として有効であることが示された。

9. 安全性に関する言及

有害事象の報告なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ヨガ群: 2人。対照群: 4人。(理由: 転居, 家庭の事情, 病気等)

11. Abstractor のコメント

ヨガ群が瞑想時に唱えた「オーム」の音について, 「宇宙エネルギーを持ち, 人を苦しみから解放し, 記憶力の向上, 人間関係の改善, 睡眠の質の改善, ストレスの緩和といった効果がある」と述べているが, この科学的根拠についての引用がなかった。ヨガをしたグループと何もしないグループだけを比較していて, ヨガ以外の運動による効果との比較ではない。

12. Abstractor の推奨度

更年期婦人のQOLを改善するために, ヨガを勧める。

13. Abstractor and Date

雨宮 絵理 (加藤 恵理) 岡 孝和 2016.9

ヨガの詳細

「ヨガセラピー」

①アーサナ 5回ずつ, 計25~30分

- ・タダーサナ (山のポーズ)
- ・アルダ・カティ・チャクラ・アーサナ
- ・バドラーサナ (足首をねじって尻に敷き座るポーズ)
- ・パスチモッターナーサナ (座位の前屈)
- ・ブジャンガーサナ (コブラのポーズ)
- ・アルダ・シャラバーサナ (半分のバッタのポーズ)
- ・アルダ・ハラーサナ (片足ずつ足を上げるポーズ)
- ・シャヴァーサナ (屍のポーズ)

②プラーナーヤマ 8回ずつ, 計5~10分

- ・ナーディー・ショーダン
- ・シータリー

③瞑想 5~10分

・「オーム」と唱え続ける。この音には宇宙エネルギーがあり, 苦しみを癒し, 記憶力や人間関係の改善, 睡眠の質の向上, ストレスの緩和に効果があるとされている。