

## 15. 妊娠、分娩および産褥 (0 正常妊娠)

### 文献

Jahdi F, et al : Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complement Ther Clin Pract.* 2017 May ; 27: 1-4.

PubMed ID: 28438273

### 1. 目的

出産前のヨガプログラムが陣痛の緩和に効果があるかを検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

### 3. セッティング

テヘラン、Mirza Koochak Khan 病院、イラン

### 4. 参加者

18-35歳の初産の女性60名。日常や妊娠中深刻な病気や合併症がなく、BMIが19.8から26の間で、帝王切開が予定されてなく、ヨガや他の演習の経験がない。

### 5. 介入

アーサナ、オーム読誦、呼吸法、ヨガニドラ、静慮、1回60分/週3回/26から37週

Arm1:(介入群) 30名

Arm2:(対照群) 30名

### 6. 主なアウトカム評価指数

1.Body Mass Index 2.第1、2および3期の陣痛期間 3.陣痛の誘発 4.分娩様式 5.新生児のアップガー指数 6.子宮頸管が3から4cm拡張してから0、2および4時間後に Visual Analogue Scale(VAS)による陣痛程度を測定。

### 7. 主な結果

【新生児のアップガー指数と体重】ヨガ群と対照群との間に有意な差はなかった ( $p>0.05$ )。

【第2および3期の陣痛期間】ヨガ群で有意な期間短縮が見られた ( $p=0.04, 0.01$ )

【陣痛程度】すべての測定時においてヨガ群では陣痛の軽減が見られた ( $p=0.01, 0.000$ )

【帝王切開率】ヨガ群および対照群でそれぞれ13.3%および50%であった。

【陣痛の誘発】ヨガ群 (29.3%) では対照群 (56.7%) に比べて有意に低かった。

### 8. 結論

ヨガ群は対照群と比較して、陣痛や分娩時の痛みの軽減が見られた。

### 9. 安全性に関する言及

有害事象の報告はなかった

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ドロップアウトは見られなかった。

### 11. Abstractor のコメント

ヨガの詳細について記述がなかったが、陣痛および分娩時の痛みの緩和にもヨガが有効であることが示された。改めてマタニティヨガの効果が確認された。

### 12. Abstractor の推奨度

陣痛および分娩時の痛みの緩和のために、マタニティヨガを勧める。

### 13. Abstractor and Date

中沢 伸重 岡 孝和 2017.9.26