

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 正常妊娠)

文献

Chen PJ, et al : Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med.* 2017 Apr; 31:109–117.
PubMed ID:28434463

1. 目的

マタニティ・ヨガを受講する妊婦と、定期的な妊娠期ケアを受けている妊婦との間において、唾液中のストレスと内分泌系の生理指標を用い、妊娠 16 週から 36 週までの変化を比較する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (Clinstat block randomization)

3. セッティング

台北・国立予防医学センター、台湾

4. 参加者

妊娠 16 週目の健康な妊婦 24~43 歳(平均年齢 33.0 ± 3.8 歳)の 94 名。

5. 介入

Arm1:(介入群) 48 名。マタニティ・ヨガ 1 回 70 分/週 2 回/20 週間。
Arm2:(対照群) 46 名。一般的なマタニティ・ケアのみ。

6. 主なアウトカム評価指数

1. 唾液中コルチゾール、2.免疫グロブリン A 値について、両群とも妊娠 16 週から 36 週までの 4 週間ごとに介入前と介入後に採取。

7. 主な結果

介入群はヨガ直後に、対照群と比較して唾液中コルチゾール値は低く ($p < 0.001$)、免疫グロブリン A ($p < 0.001$) 値は高かった。特に、介入群は対照群よりも、長期における唾液中の免疫グロブリン A 値が有意に高く ($p = 0.018$)、介入群の新生児は対照群よりも体重が重かった ($p < 0.001$)。

8. 結論

マタニティ・ヨガは妊婦のストレスを有意に低減するとともに、免疫機能を強化する。臨床家は、妊婦におけるヨガの機序と効果を学ぶべきである。この発見は、臨床家達にとって、妊娠期の女性におけるストレスを軽減させ、免疫機能を強化する助けとなるよう導くことができる。

9. 安全性に関する言及

不快、異常出血、子宮収縮の兆候が表れた際は、マタニティ・ヨガを中断することができる。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

最終的な測定は 94 名。ドロップアウトは、ヨガ群 2 名(転居 1 名、前置胎盤 1 名)、対照群 5 名(転居 1 名、妊娠高血圧腎症 2 名、妊娠糖尿病 2 名)、計 7 名。

11. Abstractor のコメント

当研究では、ヨガ・セッションの 85%を遂行できなかった 14 名/136 名(無作為化の前段階)について、研究の対象外としている。その遂行できなかった理由として、これらの妊婦がエクササイズを楽しめなかったことや、計画がハードであったことを考察している。実際の臨床場面では、毎回、実践前に各参加者の要望や体調を含めた近況を確認することで、各人に適した内容や実践回数、時間等を柔軟に調整することが必要であり、また、実践後にはその変化や様子を確認することで、より安全性の確保や意欲を促進するプログラムを提供することが可能となろう。

12. Abstractor の推奨度

妊娠期女性において、ストレスを軽減させ、免疫機能を強化する助けとなるマタニティ・ヨガを勧める。

13. Abstractor and Data

野坂 見智代 岡 孝和 2017.10.24

ヨガの詳細

「Prenatal yoga マタニティ・ヨガ」

1回70分/週2回/20週間

指導者

20年以上の指導歴を有し認定マタニティ・ヨガ指導者でもある助産師による。

マタニティ・ヨガの介入

体位あるいはストレッチ

深い呼吸法(片鼻交互呼吸法を含む)

誘導したイメージ(内なる平安を得るために、呼吸に焦点化する)

深いリラクゼーション(左側を下にして横たわる)

各体位やストレッチの前に、指導者は、各体位やストレッチをデモンストレーションし、身体の各部位を緩め、心を静寂にするよう導いた。バランスを維持するために補助(毛布、クッション、ブロック、椅子など)を利用。誘導したイメージは、内なる平安を得るために、呼吸に焦点化するための補助とした。