

4. 内分泌、栄養および代謝疾患 (E11 2型糖尿病)

文献

Shantakumari N, et al : Effects of a yoga intervention on lipid profiles of diabetes patients with dyslipidemia. HEART JOURNAL 65(2013):127-131.Pubmed ID:23647889

1. 目的

2型糖尿病患者の脂質異常に対するヨガの効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インド、ケララ州トリバンドラムの医科大

4. 参加者

糖尿病クリニックに罹っている 100 人の 2 型糖尿病と脂質異常の患者(平均年齢 45 歳)

5. 介入

糖尿病患者用ヨガプログラム 1回 60分/毎日2週間 (自宅実習3ヶ月間)

Arm1:(介入群)投薬治療+ヨガ療法群 50名

Arm2:(コントロール群)投薬治療群 50名

6. 主なアウトカム評価指数

体重、BMI、ウエストとヒップ比(W/H ratio)、トリグリセリド、総コレステロール、LDL、HDL コレステロールを介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群：(群内比較) 介入前後で、体重は有意に減少したが、BMI と W/H ratio は変わらなかった。トリグリセリド、総コレステロール、LDL コレステロールは有意に低下した。HDL コレステロールは変化しなかった。

コントロール群：(群内比較) 介入前後で、体重は有意に増加したが、BMI と W/H ratio、トリグリセリド、総コレステロール、LDL コレステロール、HDL コレステロールは変化しなかった。

8. 結論

3ヶ月間のヨガ介入は、糖尿病患者の脂質異常を改善した。つまりトリグリセリド、総コレステロール、LDL コレステロールを低下させた。運動とストレスマネジメントのトレーニングが一体となっているヨガは、この統合されたアプローチを通して、糖尿病患者の脂質異常を改善のターゲットとしうる。

9. 安全性に関する言及

記載なし

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、1人もいなかった。

11. ヨガの詳細

糖尿病と脂質異常の患者用ヨガプログラム：1.太陽礼拝 2.アーサナ(精神統一のポーズ、弓のポーズ、三角形のねじりのポーズなど 11種類) 3.呼吸法(ウジャイ、アヌロマビロマなど 4種類) 4.瞑想(息を数える瞑想など 3種類)

12. Abstractor のコメント

糖尿病における脂質異常は、循環器疾患の主たる危険因子である。その脂質状態の改善のメカニズムを先行研究と比較しながら幅広い視点で考察している点が興味深く、価値があると考えられる。

13. Abstractor の推奨度

脂質異常を伴う糖尿病患者に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

高田 朋美 岡 孝和 2015.01.04

ヨガの詳細

「糖尿病患者用ヨガプログラム」

・内容：

(1) 体位法 (アーサナ)

スルヤナマスカーラ (太陽礼拝)、ヨガムドラアーサナ (精神統一のポーズ)、ヴァジュラアーサナ (稲妻のポーズ)、ヴァクラアーサナ (ねじりのポーズ)、パシチモターナアーサナ (座った前曲げのポーズ)、パバナムクタアーサナ (赤ちゃんのポーズ)、シャシャンカアーサナ (ウサギのポーズ)、ウシュトラアーサナ (ラクダのポーズ)、ブジャングアーサナ (コブラのポーズ)、ダヌルアーサナ (弓のポーズ)、アルダカティチャクラアーサナ (側面曲げのポーズ)、パリブリッダトリコナアーサナ (三角形のねじりのポーズ)

(2) 呼吸法 (プラーナーヤマ)

ウジャイプラーナーヤマ、アヌルマ・ヴィロマ、交互のカパラヴァティ、スリーヤベーダナ

(3) 瞑想

1-1の冥想、数息観、思考を数える冥想