

ストレス関連疾患に対するヨガ利用ガイド

患者用

(第2版)

ストレス関連疾患に対するヨガ利用ガイド 患者用（第2版）

岡 孝和（九州大学大学院 医学研究院 心身医学）
金光 芳郎（福岡歯科大学 総合医学講座心療内科学分野）
守口 善也（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所）
松下 智子（九州大学基幹教育院 学修・健康支援開発部）
有村 達之（九州ルーテル学院大学人文学部 心理臨床学科）

（第2版）

厚生労働科学研究費補助金
地域医療基盤開発推進研究事業

ストレス関連疾患に対する統合医療の有用性と
科学的根拠の確立に関する研究

（研究課題番号：H24-医療-一般-025）

本書の目的

現在、多くの人が、ストレスを軽減したり、健康な状態を維持、増進するためにヨガを習っています。実際、最近の研究では、ヨガは健康な人の感じるストレス、それによる心身の不調に対して有効であることや、そのメカニズムについても次第に明らかになってきています。

しかしながら、私たちが2013年に行なった、ヨガ教室受講者約2500名を対象とした全国調査では、我が国におけるヨガ受講者の半数以上は何らかの持病を持ち、40%の人は医療機関で治療を受けながらヨガ教室に参加していることがわかりました。いくらヨガが心身の健康によいといっても、病気治療中の人と健康な人と同じヨガプログラムを習うと、有害事象が生じやすくなるのではないかと危惧されます。

そこで本書では、現在、何らかのストレスを感じていて、その対処法としてヨガを始めたい人や、ストレス性の病気（心身症、自律神経失調症、不眠症、うつ病、不安障害など）のために病院で治療を受けながらもヨガを習いたいと考えている人が、安全で有意義にヨガを学べるために、注意してほしい点を説明しています。

本書を活用していただくことで、ストレスで悩んでいる人たちが、安全にヨガを学ぶことができ、病気が治った後も、自らの健康状態を向上させ、ストレス抵抗性を養うセルフケア法として、ヨガを活用できることを祈っています。

第2版 2014年6月25日

目次

1. ヨガとは	5
2. ヨガでストレスが緩和されるメカニズム.....	6
3. 医師はヨガをどう思っているのでしょうか	8
4. ヨガの特徴からみた注意点	9
5. ヨガをはじめてよいとき、よくないとき	11
6. ストレス性疾患にあったヨガの習い方	12
7. ヨガを安全に有意義に習い始めるために	13
主治医からヨガの先生への申し送り	15

1. ヨガとは

ヨガとは「つなぐ」、「結びつける」という意味であると言われて
います。「身体と心の科学」であるという人もいます。ヨガでは、
身体と心を健やかに保つために、8つの段階を示しています。

多くのヨガ教室では、8つの段階の中の3つ、つまりポーズ
(アーサナ)、呼吸法(プラーナーヤマ)、瞑想(ディアーナ)
を中心に練習します。

最近、この3つの要素を含んだヨガはストレス性におきる症状や
病気に対して有効であるという研究報告が増えてきました。またそ
の機序についても次第に明らかになってきています。その内容をま
とめると、

健康な人の感じるストレスに対して：動機づけ(やる気)のある
健康な人では、ヨガはストレスによる心身の不調を改善するために
有用です。特に不安感、抑うつ気分、ストレスの自覚を軽減する効
果があることがわかっています。

ストレス性疾患患者に対して：さらに、ヨガは軽度から中等度の
ストレス性愁訴、不眠症やうつ病などの精神疾患、身体疾患患者の
ストレス性愁訴(不安、抑うつ、不眠や疲労感など)や疼痛に対し
ても、現代医学的治療の補助療法として効果が期待できる¹⁾とする
研究が増えてきています。

したがって、ストレス性疾患にかかっている人がヨガを習うこと
は意味のあることと思われれます。ただし、ヨガを始めるにあたって
は、それぞれの病気に応じた注意点がありますので、主治医とヨガ
指導者、両方の先生とよく相談した上で習い始めて下さい。

.....
注意1：医学的な治療をうけながら、ヨガを練習すると上乘せ効果が期待
できるという意味であり、ヨガだけで治せる、医学的治療は中断してよい
という意味ではありません。

2. ヨガでストレスが緩和されるメカニズム

ヨガは、ストレスに対してなぜ有効なのでしょう。その理由を簡単に言うと、ヨガを練習すると、私たちがストレスに対処する時の反応と、逆の反応が生じるためです。

健康な人がストレス状況におかれた時や、ストレス性疾患にかかっている人は、しばしば不安感や抑うつ気分、落胆や怒りなどの不快な感情（陰性感情といいます）、疲労感を訴えます。また覚醒レベルは亢進し、わずかな刺激でドキッとしたり不眠になります。さらに身体の症状に対して、「この症状のために自分は一生何もできない、おしまいだ」などと冷静さを失い極端に考えるようになります（破局的な思考といいます）。正しくヨガを行なうと、不安、抑うつ、陰性感情、疲労感は減少し、破局的思考や睡眠障害が改善することが報告されています。

ヨガを練習すると脳内の γ -アミノ酪酸(GABA)という物質が増えることもわかっています。ストレス性疾患にかかった時、よく抗不安薬（安定剤）が処方されますが、多くの抗不安薬はGABAの作用を強めることで抗ストレス作用を発揮します。ですからヨガには抗不安薬を飲むことと同様の効果があるのです。ヨガを定期的に練習を続けた人ほどGABAは増えやすいこともわかっています¹⁾。

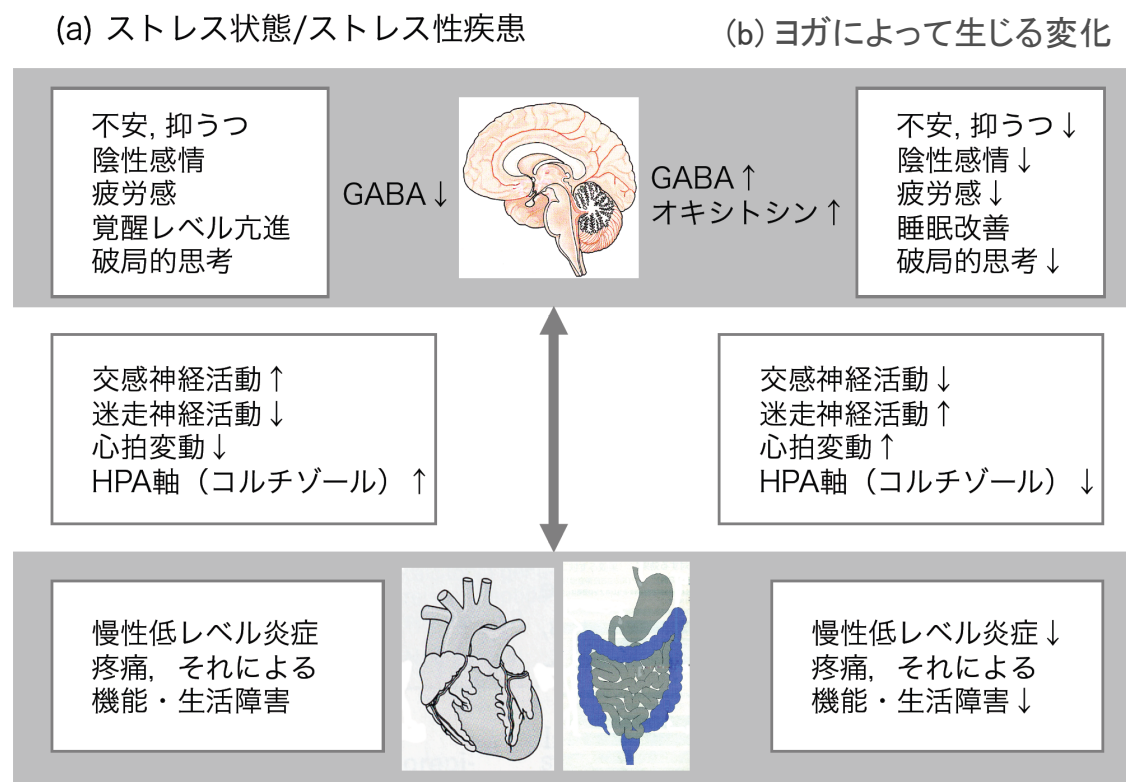
また私たちの身体にストレスがかかると、交感神経の働きとストレスホルモンであるコルチゾール（副腎皮質ホルモン）の分泌が高まり、副交感神経の働きは抑えられます。ヨガを練習すると交感神経活動とコルチゾールの値は低下し、副交感神経機能が亢進します。ヨガによって副交感神経の働きが高まると、炎症や痛みを抑える働きが高まります。ヨガのポーズを正しく行なうと、自然に呼吸は普段より長くなりますが、ヨガによる副交感神経機能亢進作用には、呼吸が長くなることが関与しています。

さらに内受容（身体の中から生じる感覚）に意識を向けることも重要なポイントです。ヨガの先生は、しょっちゅう「身体感覚に意識をもっていてください」と指導しますが、それには意味があるのです。

.....
1) 残念ながら、まだヨガ1時間の練習が、安定剤何錠に相当するかというところまではわかっていません。

ストレス状況では、私たちは周囲の人や環境に対して適切に反応、対処するために、外の世界に対して意識を集中します。そのため五感（見る、聞くなど）と判断に関わる脳の部位をフル活動させます。このとき「お腹がすいた、疲れた、だから休もうよ」という身体の声は、しばしば無視されます。このモード（身体の内からの警告を無視して、外界の変化に対応することに全力を注ぐ）は、短期的には有用ですが、この状態が続くと身体を壊してしまいます。ストレスフルな状況が続くと、自分が疲れているのかもわからなくなる人がいます（失体感症）。ストレスが原因で病気になり、心療内科を受診する患者の中には、「自分にはストレスはありません。十分リラックスしています」と言い張る人がいますが、そのような人は、外界のストレスに対処、適応することばかりしてきたため、自分の身体の声が聞こえなくなっているのです。

ヨガによって内受容に意識をむけると、自分には何が無理だったのか、などの心身相関の洞察を得やすくなり、内受容（身体の声）に従ったセルフケアが行ないやすくなります。



(図1) ストレス状態に対してヨガが有用性を発揮する機序。
(a) ストレス状態、もしくはストレス性疾患患者でみられる病態。(b) ヨガによって生じる変化。HPA, 視床下部-下垂体-副腎皮質; GABA, γ -アミノ酪酸。

3. 医師はヨガをどう思っているのでしょうか

医師は、ストレス性疾患患者がヨガを習うことをどう思っているのでしょうか。私たちが2013年に行なった調査では、患者がヨガを習い始めて良かった点と、心配な点の両方の意見がありました。

【患者がヨガを習いはじめてよかった点】

うつ病の緩和、減薬ができた。リラックスできるようになった。不眠が改善した。元気になった。便秘が改善した。肥満が改善した（以上、複数の意見）。

慢性疼痛が緩和した。発達障害児の集中力が増した。喘息のコントロールがよくなった。気持ちが前向きになった。体力に自信を持てるようになった。身体症状へのとらわれが減った。肩こりなどよくなり、めまいや頭重感が減った。高血圧患者の血圧が安定した。心身症（頭痛、腹痛、不登校）の子と母親と一緒にヨガを習ったところ親子関係がより密になった（1名ずつ）。

逆に医師は、患者がヨガを習うことについて、次のような心配をしています。

【患者がヨガを習うことについて心配な点】（複数の意見）

がんばりすぎるのではないか、無理をするのではないか。

医師はストレス性疾患の治療としてヨガを行なう時には、頑張ったり無理をすると逆効果であることを知っています。仕事や家事に頑張りすぎて病気になった患者が、ヨガも同じように頑張ると、かえって病気が悪くなることがあり、多くの医師はそれを心配しています。

症状（特に痛み、炎症）が悪くなってしまうのではないか。
治療を自己中断してしまうのではないか。

（医師140名を対象とした調査より。140人中、40人の医師が、担当患者の中にヨガを習っている人がいると回答。）

4. ヨガの特徴から見た注意点

持病、特にストレス性疾患を持つ人がヨガを練習するとき、あらかじめ知っておいた方が良い点について述べてみます。

1) ヨガ教室では何種類ものポーズを練習します。

座った姿勢で行なうポーズの他に、立って行なう、そらす、ねじる、足を頭より上にあげたり、片足だちになるポーズもあります。日常生活ではしない姿勢や、普段使わない筋肉のストレッチを行ないます。

正しく行なうと筋力がついて身体が軽くなり、柔軟性、バランス能力が養われます。

その反面、筋肉痛、関節痛を生じやすいです。ですから膠原病、整形外科疾患をもつ患者、ステロイドを内服中の患者やがん患者（病的骨折をおこす可能性がある）は、まずヨガを練習してよいかどうか、主治医に相談しましょう。高血圧、緑内障の人は逆立ちのポーズ、動脈硬化の強い人は頸を強く曲げるポーズは控えましょう。まためまいを訴える人や高齢者では転倒しないよう注意しましょう。

2) 普段と異なる呼吸を意識的に練習します。

普段よりゆっくりとした呼吸やはやい呼吸を意識的に練習したり、ポーズにあわせて行ないます。息をすったあと、止めることもあります。

正しく行なうと呼吸をとおした感情コントロール、腹式呼吸が身につき、副交感神経優位の状態をつくりやすくします。

その反面、はやい呼吸は過換気発作を誘発したり、不安感が強くなる場合があります。息止めは高血圧の人では注意が必要です。

3) 内受容（身体の内部からおきる感覚）に意識を向けます。

正しく行なうと体調（身体の声）にしたがったセルフケアが行ないやすくなります。自分の身体を大切に感じるようになります。

その反面、心的外傷体験のある人では、いやな体験を思い出して精神的につらくなることがあります。また疼痛性疾患患者では、一時的に痛みを強く感じる場合があります。

4) 目を閉じて瞑想することがあります。

正しく行なうと深くつるぎ、静かで平和な、おだやかな気持ち、自他肯定的で、前向きな気持ちになれます。

その反面、人によっては不安感が増すことがあります。幻覚のある人は練習しない方がよいです。

5) ヨガを練習するとおおむね交感神経機能が抑制され、副交感神経機能が賦活化されます。

多くのストレスは交感神経機能を亢進させるので、健康な人がヨガを練習するとストレス状態から解放されやすくなります。また正しくヨガを練習すると、交感神経が関与する病気や症状（ストレスによる血圧、血糖の上昇、じんましんの増悪など）に対して効果が期待できます。しかしその反面、交感神経機能の低下や副交感神経機能が関係する病気や症状に対しては、工夫して練習しないと症状が悪くなることがあります。例えば、胃潰瘍、機能性胃腸症患者では心窩部痛や腹痛が、起立性低血圧、起立性調節障害患者ではたちくらみや頭痛、気分不良が、気管支喘息患者では痰の量が増加しやすくなるので注意が必要です。

6) 原則的に、ヨガ教室は健康な人を対象としています。

健康な人と同じプログラムを練習すると、がんなどの消耗性疾患やうつ病患者では体力的についてゆけず、かえって疲労感が増すことがあります。

また健康な人にとって有効な方法が、病気の人にも有効とは限りません。例えば、多くの教室では最後にくつろぎのポーズ（シャバアーサナ）を行ないませんが、くつろぎを促すために音楽を流すことがあります。しかし聴覚過敏のある人、片頭痛発作後では癒しの音楽も苦痛に感じられます。ですから、あらかじめあなたの病名や、主治医から受けた注意点をヨガ指導者に伝えておくことが大切なのです。

7) ヨガはセルフケアの方法です。

正しく行なうと健康保持、増進のための有用な習慣を身につける事ができます。

その反面、指導者がいないと我流（頑張りすぎる、力を入れすぎる）になり有害事象を生じやすくなります。また病気の治療のためには、ヨガを練習することよりも、安静や薬物療法、カウンセリング、環境調整などの方が優先順位が高いこともあります。ヨガをはじめる時期を誤らないことも重要です。

このようにヨガは、健康な人では日々のストレスを解消し、健康を維持、向上させるためには、とてもよい方法なのですが、ストレス性の病気にかかっている人では、医師のアドバイスをヨガ指導者に伝え、医師とヨガ指導者との連携の上で練習をすることが大切です。

5. ヨガを習い始めてよいとき、よくないとき

あなたがヨガを習い始めてよいかどうかを判断する目安として、次の項目を参考にしてください。

【まだ始めない方がよい時期】

- 1) 検査中で、診断がついていない時期。
- 2) 身体症状が落ち着いていない時期（血圧、血糖のコントロールが悪い）、もしくは喘息、片頭痛などの発作が頻繁におきる時期。
- 3) とても疲れている時期：消耗、疲労性疾患、うつ病で安静の必要な時期。
- 4) 精神的に不安定でつらい時期。心的外傷体験を持つ患者では、内面的なことに直面化することが難しい時期。
- 5) 薬物を変更している時期。
- 6) セルフケア、セルフコントロールが身体的、精神的に負担に感じる時期。
- 7) 主治医がヨガを勧めない時。

【始めてよい時期】

- 1) 血液検査の値が落ち着いて、安定している時期。
- 2) 症状が落ち着いて、精神的にも体力的にも余裕ができたとき。
- 3) 疲労を伴う慢性性疾患、うつ病：ある程度体力の回復してきた時期。うつ病であれば復職プログラムを検討するような時期。
- 4) 精神的に落ち着き、多少、自分の内面的なことに直面化しても大丈夫と思える時期。
- 5) 薬の変更がほとんどない時期。
- 6) リラクゼーション法、セルフコントロール法を身につけた方がよい時期。
- 7) 主治医がヨガを勧める時。

6. ストレス性疾患にあったヨガの習い方

ストレス性疾患にかかっている人の治療に役立つヨガは、決して難しいポーズを上手にすることや、息を止めて限界までストレッチをすることではありません。

むしろ、ポーズはきれいに行なえなくても、ゆっくりと呼吸しながらポーズをし、身体の動きや変化を心地よく味わうこと、そしてヨガをやり終わった後に、よりくつろいだ状態になっていることが大切です¹⁾。

■ 私たちの研究から、ヨガを練習した時における有害事象の発生率には、その日の体調が影響することがわかっています。最も影響が大きかったのが、精神的なきつさで、その日のヨガの練習を、精神的にきつと感じた人では、そうでない人より約6倍、有害事象を生じていました。

■ ストレス性疾患に対するヨガの効果を調べる研究では、それぞれの病気に応じて工夫された特別なプログラムが用いられていますが、その内容は概して、ヨガ教室で行なっているヨガよりゆったりとしたものです。

だからこそ、

体調に従うこと、
無理をしないこと、
頑張りすぎないこと、
人と競わないこと、
心地よいペースとポーズ
が大切なのです。

ポイント！

.....
注1：リラックス反応といいます。気持ちがりラックスするだけでなく、生理的にもリラックスした反応が生じること。ストレス反応と逆。

7. ヨガを安全に有意義に習い始めるために

そこで、ヨガを習い始めたい人は、

- まずあなたの主治医に
 - (1) ヨガをしたいと伝えましょう。そして、
 - (2) ヨガをはじめてよいかどうか、聞きましょう。
はじめてよいと言われたときは、
 - (3) どのような点に注意すべきか、聞きましょう。
 - (4) 次のページの
「主治医からヨガの先生への申し送り」
に記入してもらおうと便利です。

- 次に、ヨガ教室の先生に、
 - (1) あなたが病院にかかっていることと、病名、
そして医師からうけた注意点について伝えましょう。
 - (2) 主治医に「主治医からヨガの先生への申し送り」
を記入してもらった方は、ヨガの先生に渡しましょう。

そして、以下の点にも注意してください。

- 1) 病気や薬についての相談はヨガの先生でなく、主治医にしましょう。
- 2) 自己判断で、現在うけている治療を中断しないようにしましょう。
- 3) 自己判断で、薬を減らしたり、中止しないようにしましょう。
- 4) もし薬を減らしたくなったら、必ず主治医に相談しましょう。

主治医に内緒でヨガを習い始めること、ヨガ指導者に病気をかくしてヨガを練習することは好ましいことではありません。

次ページに、「担当医からヨガの先生への申し送り」を用意しています。あなたがヨガを習いたい時、主治医の先生に記入していただき、ヨガの先生に渡してください。切り離すか、コピーしてご利用ください。

もし担当の先生がヨガについて詳しくなかったら、「ストレス関連疾患に対するヨガ利用ガイド医療従事者用」を参考にしてみてください。

<http://okat.web.fc2.com/>

→ 4. ヨガ

→ (5) ストレス関連疾患にかかっている人に対するヨガ利用ガイドよりダウンロードできます。

_____さん ____歳、 男性・女性について

(1) 病名/症状

_____のために当科にかかっています。

(2) 知っておいてください。□当てはまるものにチェック。

現在の血圧は _____ / _____ mmHg程度です。

□ (_____) に痛みを訴えています。

□めまい、ふらつき、立ちくらみを訴えています。

□高血圧、□緑内障、□骨粗鬆症 があります。

(3) ヨガ実習の時には、以下の点に注意してください。

身体的：

精神的：

(4) ヨガ実習で、特に行なってはならないこと（ある場合）。

(5) ヨガ実習に期待できる（している）こと（ある場合）。

担当医氏名（ _____ ） 連絡先（ _____ ）

個人情報ですので取り扱いにはご注意ください。

_____さん ____歳、 男性・女性について

(1) 病名/症状

更年期症候群
うつ病 のために当科にかかっています。

(2) 知っておいてください。□当てはまるものにチェック。

現在の血圧は 120/70 mmHg程度です。

□ (場所 左膝) に痛みを訴えています。

□めまい、ふらつき、立ちくらみを訴えています。

□高血圧、□緑内障、□骨粗鬆症 があります。

(3) ヨガ実習の時には、以下の点に注意してください。

身体的： ■血圧が高いので倒立のポーズや息止めは避けた方がよい。
■めまいを訴えているので、立位、バランスのポーズは注意。
■腰椎ヘルニアがあります。

精神的： ■頑張りすぎる傾向があるので、注意してみてください。
■速い呼吸で過換気をおこす恐れがあります。
■うつ病です。頑張るなど、励まさないでください。

(4) ヨガ実習で、特に行なってはならないこと (ある場合)。

■心的外傷体験あり。目を閉じさせないでください。

■幻覚の症状があります。瞑想は避けてください。

(5) ヨガ実習に期待できる (している) こと (ある場合)。

■喘息患者です。腹式呼吸をマスターできることを期待しています。

■失体感症傾向が強いです。ヨガで失体感症が改善するよう、期待しています。

■不眠があります。寝る前に行なうとよい呼吸法を教えてください。

担当医氏名 () 連絡先 ()

個人情報ですので取り扱いにはご注意ください。

