

1.3. 筋骨格系および結合組織の疾患 (M5495 背部痛)

文献

Hartfiel N, et al. Yoga for reducing perceived stress and back pain at work, Occupational Medicine, 2012; 62: 606–612. Pubmed ID:23012344

1. 目的

Dru YOGA の介入によって、仕事上生じる自覚的ストレスや背部痛を緩和する効果が出てくるのかを調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

A British local government authority

4. 参加者

A British local government authority で募集し無作為に選ばれた 72 名(25-64 歳)

5. 介入

Dru YOGA (昼食時間・仕事後にヨガを行う) (1 回 50 分週 1 回の実習) (自宅実習は少なくとも週に 2 回 20 分の DVD を使用して行った) 上記を 8 週間行った

Arm1:(介入群) ヨガ群 37 名

Arm2:(コントロール群) 37 名

6. 主なアウトカム評価指数

PPS(ストレス度)、RMQD(背部痛)、PANAS-X(幸福度を調査する心理テスト) を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

介入後、ヨガ群はコントロール群に比べて、自覚的ストレスと背部痛が有意に減少した ($P<0.01$)。心理的幸福度も有意に改善された ($P<0.001$)。PANAS-X において、ヨガ群は気持ちの落ち着き ($P<0.01$)、自信 ($P<0.01$)、注意深さ ($P<0.01$) が有意に改善した。反対に敵対心 ($P<0.001$) や悲しみ ($P<0.01$) は有意に減少した。ヨガ群はコントロール群に比べ、より陽気になり、疲れにくく、恐怖心や臆病さや、罪悪感などの感情も緩和されたと報告された。コントロール群の PANAS-X は介入後わずかに改善されているが、これはおそらく冬の終わりから春にかけての時期だったということが影響されていると考えられる。

8. 結論

8 週間の職場でのヨガプログラムは自覚ストレスと背部痛を軽減し、心理的幸福度を改善した。今後、ヨガが与える仕事の欠勤率の改善への影響や、作業効率が上がることによる企業に与える経済効果について、より大規模な研究が必要である。

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

(介入群):4 名 理由は介入後の測定まで完了しなかった、妊娠

(コントロール群):11 名 理由は介入後の測定に不参加

11. ヨガの詳細

①体の血液循環を高め、緊張をほぐしていくための準備運動(10分)②ストレッチ、ねじり、前後、脇の伸ばし、そして手足と胴体部分をリラックスさせるためのゆっくりと行うスクワット(15分)③アーサナ④リラクセーション(10分)

12. Abstractor のコメント

仕事で受けるストレスや、背部痛、心の状態については、仕事を抱えるほとんどの人が抱えている問題である。ヨガプログラムを実施することで、これらの症状が改善されたというデータは、説得力があり、企業にとっても作業効率を改善させる上で、非常に有効なものではないかと考える。(近年、うつ病などの休職が企業に与える損害について問題となっているため)

13. Abstractor の推奨度

職業上生じるストレスや背部痛に対してヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

佐藤 陸子 岡 孝和 2014.12.25