

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Joshi S, et al. Effect of yoga on menopausal symptoms. *Menopause International* 2011; 17:78-81.
Pubmed ID:21903710

1. 目的

更年期症状に対するヨガの効果を、前向きランダム化比較対照試験を用いて観察する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Janardan Swami Yogabhyasi Mandal (ナグプール・インド)

4. 参加者

不規則な月経周期、および閉経後5年以内の更年期障害にある40-55歳の女性

5. 介入

Janardan Swami Yogabhyasi Mandal のヨガ 1回60分/90日間毎日

Arm1:(介入群) ヨガ群 90名

Arm2:(コントロール群) 90名

6. 主なアウトカム評価指数

Menopause Rating Scale(更年期障害評価尺度)、Psychological Subscale(心理的な症状)、somatovegetative Subscale(身体自律神経性の症状)、Urogenital Subscale(泌尿器系の症状)を、介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

ヨガ群は介入前後で比較して、更年期障害評価尺度($P<0.001$)、心理的な症状($P<0.001$)、身体自律神経性の症状($P<0.001$)、泌尿器系の症状($P<0.001$)が有意に減少した。コントロール群は介入前後で比較して、有意差は見られなかった。

8. 結論

ヨガは、更年期症状を軽減させることに有効であり、更年期症状の管理のための代替療法として考慮されるべきである。

9. 安全性に関する言及

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):10名 理由は50%未満の出席率、家庭の事情

(コントロール群):10名 理由は介入後の測定に不参加

11. ヨガの詳細

体位法 (アーサナ) : 立ったり、座ったり、うつ伏せや仰臥位で横たわりながら、アーサナを行う。身体の各関節は、各身体部分を延伸させ、強化させ、バランスを取りながら、全範囲に対して行った。内部の意識と呼吸とアーサナの三つの同期が重要であると考えられている。呼吸法 (プラーナーヤーマ) : ヨガの完全呼吸法-交互片鼻呼吸 (Nadi shodhan pranayama) と Bhrami のプラーナーヤーマを行ないながら、意識化した呼吸、吸気と呼気の変化する間隔を感じる -を含むプラーナーヤーマを行った。瞑想 : 瞑想は、自己の気づきと内面の穏さをもたらすために自分の息を感じ、または omkara 詠唱の技法を使った。

12. Abstractor のコメント

現在の更年期障害の治療にはHRTが汎用されているが、副作用の問題から、その使用の可否も問われることもある。ホルモン変化は加齢とともに起こるのは自然の流れであるので、その自然の流れに沿って、苦痛とされる症状が緩和されることを治療の重点に置くべきではないかと考える。よって、ヨガを更年期障害の治療に利用する価値があると考えます。

13. Abstractor の推奨度

更年期障害の女性に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.01.03