

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Elavsky S et al. Exercise and self-esteem in menopausal women: a randomized controlled trial involving walking and yoga. Am J Health Promot. 2007; 22(2): 83-92. PubMed ID:18019884

1. 目的

ウォーキングとヨガが更年期症候群の身体的セルフエスティーム(自己肯定感)に与える影響を調べる。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

病院

4. 参加者

42-58 歳の更年期障害のある活動性の低い中年女性(1 週間に 2 回 30 分以下)164 名

5. 介入

アイアンガーヨガ 4 ヶ月間

Arm1:(介入群) ヨガ群 62 名 週 2 回/90 分間

Arm2:(介入群) ウォーキング群 62 名 週 3 回/60 分間

Arm3:(コントロール群) 39 名

6. 主なアウトカム評価指数

Rosenberg Self-esteem(RSE, 全般的セルフエスティーム測定)、

Physical Self-perception Profile (PSPP, セルフエスティームの身体的ドメイン)、

Exercise Self-efficacy Scale (自己効力感)を介入前、介入後の 2 回測定。

7. 主な結果

コントロール群に比べウォーキングあるいはヨガ介入が、全般的、および身体的セルフエスティームを向上させるということとはなかった。

しかしながら、ウォーキング群はコントロール群とヨガ群に比べて、体調(Cohen's $d=0.61$ vs $0.23, 0.30$)、力強さ($d=0.32$ vs $-0.06, 0.03$) の項目で、より向上した。またウォーキング群($d=0.34$)とヨガ群($d=0.23$)はコントロール群(0.05)より身体的魅力ドメインが向上した。

8. 結論

中年女性において、ウォーキングやヨガのような身体活動がセルフエスティームを高めるという結論はえられなかった。

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

(ヨガ群):11 名 (ウォーキング群) :3 名 (コントロール群):0 名

11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガ(ハタヨガの型) : 強靭さ、スタミナ、柔軟性、バランスの発達と同様に集中力と瞑想に重点をおいている。ポーズは全身の強さを構築し、活力増進、血液循環を改善する事で、心身の調整とバランスをもたらす。また、ポーズは安全で効果的なものを、動ける範囲で行った。初心者用にプロップスを使用。毎日の運動ログを完了した患者は、プログラム以外のアーサナを練習するよう指示された。

12. Abstractor のコメント

この研究だけでは何とも言えない部分が多いが、ヨガもウォーキングも更年期の身体活動をあげるなど、体調改善等の効果があるのは確かのようなのである。

13. Abstractor の推奨度

更年期症候群の女性のセルフエスティームを向上させる目的ではヨガを勧めない。

14. Abstractor and Date

岡 佳恵 岡 孝和 2015.3.4.