

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Elavsky S, et al : Physical Activity and Mental Health Outcomes During Menopause: A Randomized Controlled Trial. Annals of Behavioral Medicine 2007, 33(2):132-142. PubMed ID:17447865

1. 目的

活動性の低い中年女性に対する4ヵ月間のエクササイズのメンタルヘルスによる効果を、ランダム化比較試験にて検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

特に記述なし。米国内で実験の告知を知って集まった参加者によって行われた。

4. 参加者

参加者は164名。座りがちな、または活動性が低い(1週間に2回以上の適度な強度の運動を30分以上行わない)中年女性(42-58歳)更年期症状(例えば過去1ヵ月にほてりや夜間の発汗のような血管症状)を経験し、更年期に関する外科的な治療の既往がない。過去6ヵ月間にホルモン療法(HT)を受けず、実験期間中に新しい治療法を使用開始しない者。

5. 介入

アイアンガーヨガ 1回90分/週2回/4ヵ月

Arm1:ウォーキング群(63名) Arm2: ヨガ群(62名) Arm3: 対照群(39名)

6. 主なアウトカム評価指数

STRAW(閉経状態)、GCS(更年期症状)、ACLS(身体活動)、GTX(心臓血管の健康)、身体組成、Affectometer 2(感情)、BDI(鬱)、UQOL(QOL)、SWLS(人生への満足度)、を介入前、4ヵ月で比較。

7. 主な結果

ウォーキングとヨガは、積極的な感情と更年期関連のQOLを向上させ、ネガティブな感情を減少させた。更年期症状が減少した女性は、すべてのポジティブな精神的健康とQOLのアウトカムが向上し、ネガティブな精神的健康のアウトカムの減少をみた。実験を通して、更年期症状が増加または減少するかどうかは、心肺フィットネスが増進または減少するかによって、部分的に決定されるように見えた。

8. 結論

ウォーキングとヨガは、積極的な感情と更年期関連のQOLを向上させ、ネガティブな感情を減少させた。しかし精神的健康の他の側面は、単に更年期症状の減少の結果に影響を受けているだけの可能性がある。心肺フィットネスを増加させることが更年期症状の軽減させる一つの方法である可能性がある。

9. 安全性に関する言及

特に記述なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

ウォーキング群(64名)中3名。ヨガ群(62名)中10名。対照群(39名)中0名。

理由は、介入を受けなかった。健康上の理由など

11. ヨガの詳細

アイアンガーヨガ、ハタヨガを指導。具体的なアーサナは記述なし。

12. Abstractor のコメント

ヨガを行うことにより、更年期障害に伴う種々の不快症状が心理的な向上を経て改善されているので、さらに継続的に行うと良いと感じた。

13. Abstractor の推奨度

更年期障害を持つ者に、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

池田 聡子 岡 孝和 2015.02.20