

1 4. 尿路性器系の疾患 (N926 月経異常)

文献

Monika, et al. Effect of Yoga Nidra on Physiological Variables in Patients of Menstrual Disturbances of Reproductive Age Group. Indian Journal of Physiol Pharmacol, 2012, 56(2): 161-167. Pubmed ID:23387245

1. 目的

出産年齢の月経異常患者に対するヨガニドラの自律神経機能への影響を検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

キング・ジョージズ・メディカル大学 (ウツタルプラディッシュ州・インド)

4. 参加者

月経異常がある出産年齢(平均 28 歳)の女性患者 150 名

5. 介入

ヨガニドラ 1 回 35-40 分/週 5 回/6 ヶ月間

Arm1:(介入群) ヨガニドラ+投薬治療群 75 名

Arm2:(コントロール群) 投薬治療群 75 名

6. 主なアウトカム評価指数

自律神経機能評価: 安静時収縮期、拡張期血圧(mmHg)、心拍数(bpm)、起立負荷試験(仰臥位→立位)での血圧低下(mmHg)、ハンドグリップ負荷試験(mmHg)での血圧上昇(mmHg)、心拍変動検査 HRV(心電図 R-R 間隔)、深呼吸時呼気中最大 R-R 間隔平均/吸気中最小 R-R 間隔平均(E/I)、起立時 R-R 間隔 30:15 Ratio、Valsalva ratio, LF, HF, LF/HF 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、心拍数(P=0.01)、収縮期血圧(P=0.01)、拡張期血圧(P=0.0005)が低下した。コントロール群では変化がなかった。介入後の起立時血圧低下の程度(P=0.0001)、ハンドグリップ負荷テストにおける血圧上昇(P=0.0001)はヨガ群の方がコントロール群より低下していた。Valsalva ratio, LF, HF, LF/HF は両群において、介入前後で差はなかった。月経異常に関連する症状(腹痛、多量出血、生理不順)はヨガ群、コントロール群の両方で改善し、両群に有意差はなかった。

8. 結論

月経異常のある患者の補助療法としてヨガを用いると有意に積極的な効果があった。ヨガを行なった後では、血圧、起立性低血圧、ハンドグリップ試験での血圧上昇などに有意な改善が見られた。

9. 安全性に関する言及

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 (コントロール群):14 名 両群共に理由は不明

11. ヨガの詳細

ヨガニドラの手順 1.シャヴァ・アーサナになる 2.誓いの言葉を唱える 3.肉体の各所に意識を向ける 4.呼吸に意識を向ける 5.様々な事物を映像化する 6.誓いの言葉を唱える。

12. Abstractor のコメント

著者らの結論に対しては慎重であるべきである。月経困難の症状の改善は両群でみられ、有意差はない。自律神経機能検査も有意差のある項目とない項目があり、結論が導きだせない。例えば、ハンドグリップ試験で血圧上昇が抑えられるのであれば、LF/HF も低下してよいはずであるが、そうではない。

13. Abstractor の推奨度

月経異常患者に対して付加療法としてヨガを条件付きで勧める。一部の指標は有益。

14. Abstractor and Date

スタッフ 陽子 岡 孝和 2014.12.27