

1 4. 尿路性器系の疾患 (N944 原発性月経困難症)

文献

Rakhshae, Z, et al. Effect of Three Yoga Poses (Cobra, Cat and Fish poses) in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 2011, 24: 192-196. Pubmed ID:21514190

1. 目的

青年期の原発性月経困難症に対するヨガの臨床効果（臨床上の有用性）を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験（RCT）

3. セッティング

イスラミック・アザド大学・ラシット分校

4. 参加者

イラン北部出身で18-22歳の原発性月経困難症の女子学生92名

5. 介入

何ヨガか記述なし 月経周期（黄体期）の少なくとも14日間に3つのヨガ・ポーズ（コブラ、猫、魚のポーズ）を行う 1回20分/14日間/3回の月経周期間

Arm1:(介入群) ヨガ群 50名

Arm2:(コントロール群) 42名

6. 主なアウトカム評価指数

menstrual characteristics questionnaire(月経痛の特徴に関するアンケート) : Pain Intensity(疼痛強度)、Pain Duration(痛みの持続期間)を含む。 アンデルシュとミルサムの痛みに対するVAS 視覚的アナログ尺度(疼痛強度)を、3回の月経中に測定した。

7. 主な結果

介入前後で比較してヨガ群は痛みの持続期間、疼痛強度が有意に減少した(P<0.05)。またコントロール群においては、介入前後で有意差は見られなかった。この結果は、コントロール群と比較してヨガ群は、痛みの持続時間と、疼痛強度が有意に減少したことを示している(P<0.05)。

8. 結論

ヨガのポーズは原発性月経困難症の思春期の若者のための効果的な薬物以外の代替手段となり得る。

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):28名 理由は生理が不規則なため、調査を完了できなかった。

11. ヨガの詳細

3つのヨガ・ポーズ：(コブラ、猫、魚のポーズ)。

計測は月経周期3周期以上行う。最初の月経周期の間、介入しない。参加者は痛みの持続期間と強度を算出するアンケートに参加するよう依頼されるだけである。それから、ヨガ群は2周期目と3周期目の月経周期中黄体期の間ヨガ・ポーズを実習し、月経期にアンケートを完了させた。

12. Abstractor のコメント

簡単に行える痛み軽減の方法として、極めて有効であると考え。肉体的にも精神的にもリラックスでき、ストレスの軽減にも効果的であるため、心身へ良い影響を及ぼし、悪影響が出る可能性も低い健康的な方法であると考え。

13. Abstractor の推奨度

青年期の原発性月経困難症の女性に対して、ヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

山本 亜子 岡 孝和 2013.10.02