

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Newton KM, et al. Efficacy of yoga for vasomotor symptoms: a randomized controlled trial. Menopause 2014;21(4): 339-46. PubMed ID:24045673

1. 目的

更年期の血管運動症状 (VMS) の頻度を軽減するのにヨガが有効か検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インディアナポリス、オークランド、シアトルの 3 か所の医療現場での施設検討委員会データ編成センター

4. 参加者

更年期、または更年期後の時期に当たる女性 249 人 (40~60 歳) 卵胞刺激ホルモンの値が 20mIU/mL よりも高い女性、また子宮摘出の手術を受けた女性も該当

5. 介入

ヴィニヨガ 1 回 90 分 週 1 回 / 12 週間 自宅実習 20 分 (クラスの無い日)

Arm1: (介入群) ヨガ群 : 107 名

Arm2: (介入群) 運動群 : 106 名

Arm3: (対照群) コントロール群 : 142 名 普段の日課をいつも通り行う

Arm 1,2,3 をさらにオメガ脂肪酸群、プラセボ群に分ける

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目 : 毎日 VMS (血管運動神経障害) の頻度、VMS による悩みを日誌から介入前、6 週、12 週で比較。副次評価項目 : 被験者の睡眠の質 (Pittsburgh Sleep Quality Index)、不眠の状況 (Insomnia Severity Index)、鬱的症状 (Patient Health Questionnaire)、不安度 (Generalized Anxiety Disorder) を介入前、12 週の 2 回測定。

7. 主な結果

この論文ではヨガ群と通常活動群 (コントロール群) との比較の結果を述べている。ベースラインでの VBM の頻度は、群間で差はなかった。さらに、6、12 週後でも両群で差はなかった。VBM による悩みに関しても同様であった。ただし、12 週で、不眠の重症度は、ヨガ群の方がコントロール群より低かった。その一方で、不安、睡眠の質、鬱症状は両群で差はなかった。

8. 結論

健康な女性において、12 週のヨガは、通常の活動と比べて、VMS の頻度と、それによる悩みの程度を改善する事はなかったが、不眠を改善した。

9. 安全性に関する言及

有害事象の率が低く、ヨガのプログラムは中年女性にとって安全に行えるものと言える。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

12 名 (5%)

11. ヨガの詳細

ヴィニヨガ : ブリージングエクササイズ、11-13 のヨガのポーズ (逆アーチ、ひねり、側部の伸ばし、前かがみ)。これらの 3 つの連続するポーズを行ったが、被験者の興味を維持するため、さまざまな組み合わせで行われた。ヨガニドラ、呼吸法。

12. Abstractor のコメント

更年期障害の症状緩和として、データ上で影響は明確でなかったが、不眠症に対しては著しい改善がみられ、ヨガ群の多数が継続を希望していることから、手応えはあると思われる。

13. Abstractor の推奨度

更年期障害の血管運動症状を緩和するためにヨガを勧めない。(効果がない)

14. Abstractor and Date

佐藤 睦子 岡 孝和 2014.12.15