

1 4. 尿路性器系の疾患 (N951 更年期症候群)

文献

Avis NE, et al. Pilot study of integral yoga for menopausal hot flashes. Menopause 2014;21:846-854.

1. 目的

ヨガが閉経によるホットフラッシュを軽減するかどうかの予備的データを得るため。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Wake Forest School of Medicine institutional review board

4. 参加者

周期閉経期、閉経後女性で4週にわたり、1日4回以上のホットフラッシュを経験する54人 (45-58歳)

5. 介入

インテグラルヨガ 90分/週 1回/10週間

Arm1: (ヨガ群) 18名

Arm2: (Health & wellness 群) HW 群 19名

Arm3: (待機群) 17名

6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目: Daily Diary of Hot Flashes, DDHF (ホットフラッシュの頻度と重症度) を毎週。

副次評価項目: Hot Flash Related Diary Interference Scale (HFRDIS, 干渉度)、Global Sleep Quality Index (睡眠の質)、Hopkins Symptom Checklist (HSCL, 不安)、DES-D (うつ症状)、Perceived Stress Scale (PSS, ストレス)、VAS, SF-36 (QOL) を介入前、5週、10週に測定。

7. 主な結果

主要評価項目: ホットフラッシュの頻度は三群とも、時間経過に従って低下した。三群間で有意差はみられなかったが、10週後、ヨガ群では66%の減少、HW群では63%の減少、待機群では36%の減少が認められた。ホットフラッシュインデックス (頻度 x 重症度) も同じ傾向を示した。

副次評価項目: ホットフラッシュによる干渉度、うつなどほとんど変化がなかった。10週後、待機群で睡眠の質、全般的QOLが改善し、自覚ストレスが改善する傾向があった。ヨガ群では、睡眠の質、自覚ストレスは意味のある変化は示さなかった。

8. 結論

ヨガは閉経によるホットフラッシュを軽減するための行動的選択枝の一つになりうるであろうが、他の介入方法と比べて特に有効とはいえないだろう。

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%(n=2) (H&W 群): 32%(n=6) (待機群): 18%(n=3)

11. ヨガの詳細

呼吸法 pranayama (15分)、瞑想 (1-2分)、asanas(45分)、savasana(30分)

12. Abstractor のコメント

図を見ると有意差はないものの、ホットフラッシュ頻度は、待機群よりもヨガ群の方が低く推移している。統計の検出率の問題があるかもしれない。しかし副次評価項目は待機群が最も改善するという皮肉な結果になっている。

13. Abstractor の推奨度

更年期女性のホットフラッシュを改善するために、ヨガが有効かどうかは不明である。

14. Abstractor and Date

岡 佑和 岡 孝和 2015.2.23

ヨガの詳細

「インテグラルヨガ」

ヨガ練習の基本的なエレメントは、呼吸法と体位法の組み合わせ、ディープリラクゼーションを含んだ。

私たちは、ホットフラッシュを経験する多くの女性の、ストレス軽減と、ほてり増大の可能性の減少の為に、特によく適しているといわれる、統合的なヨガを選んだ。

参加者の状況を見ながら、基本的エレメントである、以下の3つのカテゴリを含んだ実習を行った。

(1)呼吸(プラーナーヤマ 15分)-センタリング瞑想(1-2分 快適に座り、体を整え、様々な身体的感覚に注意を払う)

(2)アーサナ 45分-ウォームアップ(例えば猫のポーズ)、太陽礼拝の簡易バージョン、立位(例えば戦士のポーズIかII、キングダンサー)、ディープリラクゼーションのまとめ、後ろそり(例えばコブラ、船のポーズ、弓のポーズのオプション)、前曲げ(例えば頭から膝のポーズ、前曲げ、ねじりのポーズ)、逆転のポーズ(例えば半肩立ちのポーズ、壁で足あげ、犬のポーズモディファイバージョン)、魚のポーズ、ねじりのポーズ、直立のねじりのポーズ、ヨガムドラ;

(3)ディープリラクゼーション(シャバアーサナ 30分)、ヨガニドラと呼吸法の追加(片鼻交互呼吸)。