

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 正常妊娠)

文献

Newham JJ, et al : EFFECTS OF ANTENATAL YOGA ON MATERNAL ANXIETY AND DEPRESSION: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. *Depress Anxiety*. 2014; 31(8): 631-40. PubMed ID:24788589

1. 目的

出産前(マタニティ)ヨガが、妊娠中の不安や抑うつに対して効果があるかを検証する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

the National Institute of Clinical Health and Excellence in the United Kingdom

4. 参加者

初産の健康的にはほぼ問題ない59名の女性(18歳以上)、妊娠第2期後半から2期

5. 介入

出産前(マタニティ)ヨガ 1回150分/週1回/8週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 31名 (3グループ各10-11名でのヨガクラス)

Arm2:(コントロール群)通常治療群 28名 希望した場合、別のプログラムのヨガを実施、または自宅でヨガすることは許可され、記録を取った

6. 主なアウトカム評価指数

STAI-S, STAI-T(状態不安, 特性不安)、Wijma Delivery Expectancy Questionnaire (出産特異的不安)、Edinburgh Postnatal Depression Scale (抑鬱症状)、唾液コルチゾールレベル(ストレスレベル)、を初回と第8週のセッション前後で測定。

7. 主な結果

ヨガ群では、初回も、8週目もセッション後は、セッション前に比べて不安状態($P<0.001$)、コルチゾール($P<0.001$)が有意に減少した。

介入期間前後の比較では、ヨガ群も通常治療群もSTAI-S、STAI-T、EPDSは差がなかった(ただし、ヨガを習わなかった通常治療群ではEPDSが上昇する傾向にあった)が、両群ともWDEQが低下した。この低下の割合は通常治療群よりもヨガ群の方が顕著であった。多重線形回帰分析よりヨガ群であることはWDEQがより低下することを予測し、通常治療を受けることは有意にEPDSスコアを増加させることを予測した。

8. 結論

出産前ヨガは出産に関連した不安を軽減し、抑うつ症状の増加を防ぐために有効のようである。

9. 安全性に関する言及 記載なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

(ヨガ群):2名 (通常治療群):6名 理由は座骨神経痛、引越し

11. ヨガの詳細

出産前(マタニティ)ヨガ:穏やかに行えるハタ・ヨガ。同じ座法、ヨガ・アーサナ(体操)、呼吸法が教えられた。主に痛みを軽減し、リラックス効果を得られるアーサナ。左右鼻孔を交互に使う呼吸法、股関節を柔軟にするアーサナなど。

12. Abstractor のコメント

ヨガによって妊娠期の不安やストレスホルモンレベルを下げるができる、1回のヨガクラス参加でも、効果の持続が期待でき、また出産に対する恐怖心や、抑うつ症状も軽減することから、妊娠中にヨガを行う事はほとんどの女性にとって有効であると推測できる。

13. Abstractor の推奨度

妊婦の出産の不安を軽減し、抑うつ症状の出現の予防のためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

長澤 宏 岡 孝和 2015.1.31