

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 産前うつと早産)

文献

Field T, et al. Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. *Bodywork and Movement Therapies*, 2012; 16: 204-209. Pubmed ID:22464118

1. 目的

ヨガの体位法（アーサナ）とマッサージ療法による産前うつと早産の軽減、新生児に及ぼす影響（早産）に関する検討。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験（RCT）

3. セッティング

記載なし

4. 参加者

妊娠20-32週の産前うつの妊婦84名(平均年齢26.6歳で単胎、合併症はなく、SCIDに基づくうつ病の診断を受けた妊婦)

5. 介入

ヨガ群・マッサージ群共に1回20分週2回/12週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 28名

Arm2:(介入群)マッサージ群 28名 頭、背中、足、腕に20分の施術

Arm3:(コントロール群)対照群 28名

6. 主なアウトカム評価指数

Center for Epidemiological Studies Depression Scale(うつ)、State Anxiety Inventory(不安)、State Anger Inventory(怒り)、腰痛、脚の痛み、Relationship Questionnaire(人間関係)、を介入前、介入後の2回測定。新生児の状態の調査(在胎月齢と出生時体重)を出産後に調査。

7. 主な結果

介入前後で比較して、ヨガ群とマッサージ群ではすべての変数において大幅な有意な改善が示唆された。[うつ(P<0.001)、不安(P<0.001)、怒り(P<0.001)、腰痛(P<0.001)、脚の痛み(P<0.001)の低下。関係性の増加(P<0.001)。より長い在胎月齢(P<0.001)、より重い出生児体重(P<0.001)]コントロール群は、いずれの項目も有意な改善は見られなかった。

8. 結論

産前うつ妊婦とその出生児にとって、当研究データは、ヨガの体位法実習とマッサージ療法は、費用対効果のある治療法である利点を強調している。産前うつ妊婦は、時として、副作用の可能性を懸念し、抗うつ剤使用を嫌うような場合があるが、ヨガの体位法実習は、妊娠中のうつ病治療における費用対効果のある選択肢であり得る。特に、この研究のように早産と低体重出生児を減少させることができるのであれば、なおさらである。

9. 安全性に関する言及 記述なし

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴 記述なし

11. ヨガの詳細

ヨガの体位法（アーサナ）のみで、呼吸法や瞑想は含まず。ねじり、背中のストレッチ、脚のストレッチ、立位バランス保持姿勢、太陽礼拝から構成される、サンセット・サルテーション、立位の戦士のポーズ、坐位のポーズ。

12. Abstractor のコメント

産前うつ妊婦が副作用の可能性を懸念し、抗うつ剤使用を嫌うような場合、ヨガの体位法実習は、産前うつの治療における、費用対効果のある一つの選択肢であり得る、ということは世に広く知らせる必要があると考える。また、本研究がヨガの他の技法を交えず、体位法のみという一技法に限定し、一つの疾患に向けて行われたことは、今後ヨガの有益性を検証する際にも、必要不可欠な要素の一つといえ、着目に値するものといえる。しかし、他のヨガ技法においても更なる研究が必要といえる。

13. Abstractor の推奨度

産前うつ妊婦に対してヨガの体位法を勧める。

14. Abstractor and Date

村上 朋子 岡 孝和 2013.9.17