

## 15. 妊娠、分娩および産褥 (0 正常妊娠)

### 文献

Shahtaheri E, et al : The Impact of Stress Reduction Program based on Mindfulness and Conscious Yoga on Depression, Perceived Stress and Quality of Life in Pregnant Women, *Acta Medica Mediterranea*, 2016, 32: 2047-2050.

### 1. 目的

マインドフルネスに基づいたストレス低減プログラムと抑うつ症や知覚されたストレス、妊娠女性のライフスタイルに対する意識的なヨガの効果を評価すること。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較臨床試験 (a randomized controlled clinical trial)

### 3. セッティング

テヘランのシャリアティ病院

### 4. 参加者

テヘランのシャリアティ病院の産科病棟の患者の中から利便性によって選ばれた抑うつ症やストレスと診断された 30 人の妊娠女性。

### 5. 介入

Arm1:(介入群) 15 名 マインドフルネスに基づいたストレス低減プログラムと意識的なヨガのグループセッションを 8 週間

Arm2:(対照群) 15 名 詳細についての記載なし

### 6. 主なアウトカム評価指数

1.ハミルトンうつ病評価尺度(HDS) 2.コーヘンの知覚されたストレス尺度 (PSS) 3. 生活の質アンケート(SF-36) を介入前、介入後、追跡調査 (2 か月間) 後の 3 段階すべてで完了。人口統計学のアンケート (両親の年齢、教育レベル、職業、給料、身体検査 [健康診断] や精神的疾患、気分障害の履歴) も実施。

### 7. 主な結果

反復測定での分散分析に基づき、この介入は生活の質と心理学的要因 [精神的要因] において有効であった。抑うつ症( $P=0.036$ )と知覚ストレス( $P=0.0001$ )の兆候はベースラインや続行した 2 か月間の追跡調査と比較して低減した。

生活の質アンケート( $P=0.0001$ )での総体的な健康、物理的制約 [身体的制約]、身体機能と社会的機能 [社会的役割] において、2 つの群間での有意差があった。

### 8. 結論

この調査結果はマインドフルネスに基づいたストレス低減プログラムと意識的なヨガが妊娠女性の生活の質向上とストレス低減に対しての適切な治療法として認められることを示唆している。したがって、マインドフルネスに基づいたストレス低減プログラムと意識的なヨガの実施を勧める。

### 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

記載なし

### 11. Abstractor のコメント

介入群のセッション内容や対照群の実施内容等についての詳細な報告はないが、抑うつ症や知覚ストレスが低減し、生活の質が向上している点は評価すべきである。

### 12. Abstractor の推奨度

妊婦の抑うつと自覚ストレスを軽減するためにヨガを推奨する。

### 13. Abstractor and Date

山本 亜子 岡 孝和 2017.12.29