

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 正常妊娠)

文献

Satyapriya M, et al. Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2013, vol.19: 230-236. Pubmed ID:24199979

1. 目的

正常な妊娠時に行う統合的ヨガの、不快感や不安感、抑うつ感に対する効果を検討する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

インドの南ベンガルにあるマイヤ総合病院1施設

4. 参加者

妊娠18-20週の初産婦または子供が現存する経産婦105名

5. 介入

SVYASA 統合的ヨガプログラム、マタニティ用 妊娠20-36週に1回60分/毎日/16週間(カセットテープによる自宅実習を毎日1時間行うよう勧めた)

Arm1:(介入群)ヨガセラピー群 53名

Arm2:(コントロール群)出産前の通常の運動群 52名

6. 主なアウトカム評価指数

Pregnancy experience questionnaire (妊娠中のストレスや懸念事項)、STAI-II(状態不安・特性不安)、HADS(不安と抑うつ) を介入前、介入後の2回測定。

7. 主な結果

PEQ の妊娠中の不快な体験：介入前後で比較して、ヨガ群は有意に減少した(P<0.001)。対照群は有意差はないが減少した。

STAI-I(状態不安)：介入前後で比較して、ヨガ群では有意に低下した(P<0.001)が、対照群では有意に増加(P<0.007)した。介入後の二群間で有意差あり。

STAI-II(特性不安)：介入前後で比較して、ヨガ群は有意に減少した(P<0.001)。対照群は有意差はなかったものの増加した(P<0.09)。介入後の二群間で有意差あり。

不安感：介入前後で比較して、ヨガ群は有意に減少した(P<0.001)。

抑うつ感：介入前後で比較して、ヨガ群は有意に減少した(P<0.001)。

8. 結論

統合的ヨーガ療法の定期的な実習は、妊婦のためのエクササイズよりも妊娠第二期と第三期の女性の不安感、抑うつ感の減少、妊娠に関連した不快な経験を改善する。

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

(介入群):2名 (コントロール群):7名 理由は引越し、ヨガへ移行

11. ヨガの詳細

SVYASA 統合的ヨガプログラム、マタニティ用：レクチャー15分、ブリージングエクササイズ10分、アーサナ15分、呼吸法と瞑想10分、ディープリラクセーションテクニック10分。

12. Abstractor のコメント

日本でも試してみたい調査内容だが、練習頻度はかなりハードに思った。協力いただける施設や妊婦の理解がどれだけたくさん得られるかも不明。

13. Abstractor の推奨度

正常妊娠の不快感や不安感、抑うつ感を改善するためにヨガを勧める。

14. Abstractor and Date

阿部 晶子 岡 孝和 2014.12.27

ヨガの詳細

「SVYASA 統合的ヨガプログラム、マタニティ用」

ヨガのモジュールは、経験に基づく介入である、統合的ヨーガ療法を提案した。

統合的ヨガは、ヨガの聖典を元にして、妊娠中の為に特別に開発された。心を平静に改善する為に、身体的、精神的、感情的、知的レベルにおける、健康管理の全人的アプローチの概念を強調したプログラムである。

表1はヨガ練習のリストである。各々のアーサナは立位、座位、仰臥位、うつ伏せで行う。在胎期間を増加する。これらのアーサナは内なる気づき(眼は閉じて)を促進し、リラックスする事で、体の部位の最大可動域の柔軟性を徐々に増大する。その結果は、関節の柔軟性と、筋肉の強化をもたらす。

表1

- A. レクチャー(15分)
- B. ブリージングエクササイズ(10分)
 - ハンド・インアンドアウト・ブリージング
 - ハンドストレッチ
 - アンクルストレッチ
 - タイガーブリージング
 - ブリッジポーズブリージング
- C. アーサナ(10分)
 - <立位>
 - ターダアーサナ
 - アルダカティチャクラアーサナ
 - トリコナアーサナ
 - <座位>
 - バジャラアーサナ
 - バクラアーサナ
 - シッダアーサナ
 - バッドダコナアーサナ
 - ウパビスタコナアーサナ
 - スクワット
 - <仰臥位>
 - ビパリタカラニ
 - アルダパバナムクタアーサナ
- D. プラーナーヤマと瞑想<10分>
 - セクショナルブリージング
 - ナーディシュッディ
 - シータリ
 - ブランマリ
 - ナーダアナサンダーナ
 - OM瞑想
- E. ディープリラクセーションテクニック<10分>