

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 正常妊娠)

文献

Rakhshani A et al.: Effects of integrated yoga on quality of life and interpersonal relationship of pregnant women. , Qual Life Res (2010) 19:1447-1455. Pubmed ID:20632115

1. 目的

正常妊娠妊婦のQOLと対人関係に及ぼす統合的ヨガの効果を明らかにすること。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

SVYASA University (インド、バンガロール)

4. 参加者

18-20週目の正常妊娠の妊婦111名(年齢20-35歳)

5. 介入

SVYASA 統合的ヨガプログラム、マタニティ用 1回60分/毎日1ヶ月(カセットテープによる自宅実習を1時間、出産までの毎日行うよう勧めた、定期検診時に復習指導。)

Arm1:(介入群) ヨガ群 56名

Arm2:(コントロール群) 妊婦体操群 55名

6. 主なアウトカム評価指数

World Health Organization Quality of Life(WHOQOL-100, QOL) 、

Fundamental Interpersonal Relationships(対人関係) を介入前(妊娠18-20週)、妊娠36週時点で比較。

7. 主な結果

WHOQOL-100の7つの下位尺度のうち、Physical、Psychological、Social Relationship、Environment、General health qualityの5尺度において、ヨガ実習群のベースライン~36週目の比較で対照群を上回る改善がみられた。Independence、Spiritualの2尺度は有意でなかった。

FIRO-Bについては、ヨガ実習群では、6つの下位尺度すべて (Expressed Inclusion、Wanted Inclusion、Expressed Control、Wanted Control、Expressed Affection、Wanted Affection) がベースライン~36週目の比較で有意に改善した。対照群では有意に改善した下位尺度はなかった。Expressed Inclusion、Wanted Controlの2下位尺度では、ヨガ群の改善が対照群の改善を有意に上回った。

8. 結論

ヨガは妊婦のQOLを改善し、その対人関係を特定の面でより良いものとするための効果的な手法である。

9. 安全性に関する言及

有害事象に関する言及なし。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

両群合わせて約10% (介入群):5名 (コントロール群):4名 理由は不明

11. ヨガの詳細

SVYASA 統合的ヨガプログラムマタニティ用

妊娠4ヶ月~6ヶ月 : 講義15分、ブリージングエクササイズ10分、アーサナ15分、呼吸法と瞑想法10分、リラクゼーション10分。

妊娠7ヶ月以降 : 講義10分、ブリージングエクササイズ5分、アーサナ10分、呼吸法と瞑想法20分、リラクゼーション15分。

腹部に過度の圧力を加えるポーズなど妊婦に不適切な体操は除外してプログラムを作成。

12. Abstractor のコメント

正常妊娠の妊婦のQOLならびに対人関係に対するヨーガ療法の効果を標本数51という規模のRTCで検討している点で信頼性の高い研究と考えられる。

13. Abstractor の推奨度

妊婦のQOL、対人関係改善のためにヨーガ療法実習を勧める。

14. Abstractor and Date

村上 真 岡 孝和 2013.7.6