

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 stress and heart rate variability in pregnant women, International Journal of Gynecology and Obstetrics 104(2009)218-222. PubMed ID:19110245

1. 目的

健康な妊婦において統合的ヨガとヨガ的リラクゼーション実習が、自覚されたストレスと心拍変動(heart rate variability, HRT)に及ぼす影響を評価する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験(RCT)

3. セッティング

at prenatal clinics in Bangalore, India(インド、バンガロールの産婦クリニックにて)

4. 参加者

妊娠18-20週の正常妊娠の妊婦122名(20-35歳)

5. 介入

最初1ヶ月は、両群共週3日/2時間の実施で、それぞれ4-10のルーティンのエクササイズを学び、その後1ヶ月、自宅にて毎日60分間の実習を続けた。

Arm1: ヨガ群 59名 SVYASA「統合的ヨガプログラム」。妊娠第2三半期と第3三半期のためにデザインされたプログラム。Yogic-guided deep relaxation (DRT)含む

Arm2: 対照群 63名 標準の妊婦エクササイズ。仰向けの休息 Supine rest (SR)含む

6. 主なアウトカム評価指数

PSS(自覚ストレス)は最初のクラスと最後のクラスで実施。HRV評価は妊娠第18週と第20週、第36週までの間で実施した。ヨガ群ではDRT、対象群ではSRのそれぞれ5分前、実習中の10分、実習後の5分に心電図で継続的に記録した。<周波数領域指標>周波数領域は以下の指標によって分析された。(1)低い周波数(LF; ms² and %)(2)高い周波数(HF; ms² and %)(3)LFとHFの比率(LF:HF)。

7. 主な結果

PSS: 介入期間後、ヨガ群では有意に得点が低下し、コントロール群では有意に増加した。介入前では両群の得点に差はなかったが、介入後はヨガ群の方が有意に低く、自覚ストレスが有意に改善したことが示された ($p < 0.001$)。

HRV: 第20週、第36週ともに、ヨガ群、コントロール群ともに、DRTもしくはSR中は、はじめる前に比べて、HFは有意に上昇し、LFとLF/HFは有意に低下した。36週では、HFの値はヨガ群の方がコントロール群に比べ、HFが有意に高く(副交感神経機能が顕活され)、LFとLF/HFは有意に低かった(交感神経活動は抑制された)。

DRTもしくはSR後と前の比較では、36週後において、LFの有意な低下はヨガ群のみで観察された。HFの増加、LF/HFの低下は両群で見られた。

8. 結論

妊娠第18週ないし、20週の健康な妊婦において、統合的ヨガの練習は標準的妊婦運動よりも自覚ストレスを減少させる。今回の研究に自習したインストラクトされた深いリラクゼーション(DRT)は実習中と実習後に副交感神経toneを増加し交感神経toneを減少させる。

9. 安全性に関する言及 特に言及されていない。

10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

26% 理由としては、定期的にケアクリニックに参加できない等

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、ブリージングエクササイズ、アーサナ、11種、呼吸法4種、瞑想2種、DRT(ディープリラクゼーションテクニック)。

12. Abstractor のコメント

13. Abstractor の推奨度

妊娠第2三半期および第3三半期の健康な妊婦に対して統合的ヨガ実習を勧める。

14. Abstractor and Date

富永 留美子 岡 孝和 2015.2.20

ヨガの詳細

「SVYASA 統合的ヨガプログラム、マタニティ用」

*ヨガ群はパタンジャリのヨガスートラのコンセプトをベースとして実習が行われ、身体、心、感情、知性レベルにおける健康管理のための全人的なアプローチを行った。

*自宅での毎日の実習 60 分間中、レクチャー、ブリージングエクササイズ、(1)アーサナ、(2)呼吸法、(3)瞑想、DRT(ディープリラクゼーションテクニック)のすべてが含まれる。

(1)体位法 (アーサナ)

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、ヴァジュラ・アーサナ、ヴァクラ・アーサナ、シッダ・アーサナ、バッド・コナ・アーサナ、ウパヴィスタコナ・アーサナ、ガーランド・ポーズ、ヴィパリータ・カラニ、アルダ・パヴァナ・ムクタ・アーサナ

(2)呼吸法 (プラーナーヤマ)

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、ブラマリー、

(3)瞑想法

ナーダアヌサンダーナ

オーム瞑想