

15. 妊娠、分娩および産褥 (0 妊娠出産)

文献

Chuntharapata S, et al.: Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2008;14:105–115 Pubmed ID:18396254

1. 目的

妊娠期における母親の快適さ、陣痛、出産結果に関するヨガ・プログラムの効果を研究する。

2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

3. セッティング

Prince of Songkla University (タイ・ソンクララー)

4. 参加者

妊娠初期、少なくとも妊娠Ⅱ期より妊産婦検診ケアを受けている 18 歳以上の妊婦 74 名

5. 介入

1 回 60 分/妊娠 26~28 週目, 30 週目, 32 週目, 34 週目, 36 週目, 37 週目の計 6 回。

(自宅実習は 60 分/週 3 回/10-12 週間継続して行った・日誌・研究者が週 1 回電話した)

Arm1:(介入群)ヨガ群 37 名

Arm2:(コントロール群)37 名 看護師からのルーチンのケアを受け、ヨガはしなかった。

6. 主なアウトカム評価指数

VASTC(陣痛Ⅰ期の快適さを被験者が記入)、VASPS(陣痛の測定。被験者が記入)、PBOS(観察される痛みに関する分娩行動を研究者が記録)。これら 3 つの評価については、子宮頸管部拡張 3~4cm, および陣痛 30~60s となってから 1 回目の計測をおこない、その 2 時間おきに 2 回目、3 回目の計測をおこなった。MCQ(産後 2 時間毎に母親の快適さを測定)。出産結果(Apgar scores、Length of labor)を測定。

7. 主な結果

母親の快適さ：陣痛測定 1,2,3 回期の平均得点における母親の快適さ(VASTC)($p<0.05$)、および出産 2 時間後における母親の快適さ (MCQ) ($p<0.05$)について、ヨガ群はコントロール群より高い結果を示した。陣痛：両群とも陣痛は増加したが、測定 1,2,3 回期とも、被験者が記入する陣痛得点(VASPS)、および観察される陣痛得点 (PBOS) において、ヨガ群はコントロール群より陣痛が低かった($p<0.05$)。出産時間：陣痛Ⅰ期、および陣痛の総継続期間において有意差が認められ、ヨガ群はコントロール群よりも短かった($p<0.05$)。Apgar scores (出産直後と 5 分後の新生児の身体状態に関する体系的尺度)、および分娩介助とペチジンの使用において、有意差は認められなかった。

8. 結論

本研究結果から、少なくとも週 3 回、30 分のヨガを 10 週間実習することは、出産時および出産 2 時間後における母親の快適さを促進し、痛みを軽減することと、出産時間を短縮することにおいて、一つの効果的な相補手段であることを示す。

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

各群 4 名ずつ 理由は不明

11. ヨガの詳細

各セッションに関する概念を説明。体位法、オーム詠唱、呼吸への気づき、ヨガニドラ、瞑想 (ディヤーナ) を、調和的、かつ規則正しく実習した。

12. Abstractor のコメント

当研究では、実験群の被験者は、毎日、記録することを要請されるだけでなく、研究者達が両群の各被験者に対し実験計画に従うよう、毎週、電話をかけると記されているように、被験者と研究スタッフの多大なる協力の基で、プログラムが遂行されている。医療現場では、このような密なる関わりは難しい現状にあることが予想されるとともに、実習者の意欲を促進し維持することが課題となろう。

13. Abstractor の推奨度

妊婦の快適さを促進し、痛みを軽減、分娩の短縮のために、ヨガを条件付きで勧める。

14. Abstractor and Date

野坂 見智代 岡 孝和 2013.9.4